

Dr. Henry G. Bieler

ALIMENTELE
MIRACOLUL VINDECARII

BEST SELLER

Cuprins

Către cititor	3
Introducere	5
 I. ACEST MINUNAT CORP UMAN	9
1 Remediul este mai rău decât răul însuși	11
2 Corpul dumneavoastră: un atelier de reparații	18
3 Boala și multiplele ei aspecte.....	27
4 Pietre unghiulare pentru edificiul sănătății	32
5 Digestia: prima linie de apărare împotriva bolii.....	44
6 Ficatul: a doua linie de apărare împotriva bolii	49
7 Glandele endocrine: a treia linie de apărare împotriva bolii	54
8 Corpul dumneavoastră sub ochiul medicului	59
 II. CÎND SE PRĂBUȘEȘTE ACEST MINUNAT CORP UMAN	71
9 Cînd boala lovește copiii	73
10 Colesterolul și tulburările inimii	81
11 Tulburări ale rinichilor și ale presiunii sanguine	90
12 Greutatea dumneavoastră: prea mare sau prea mică?	98
13 De la apendicită la bolile femeilor	106
 III. ALIMENTELE SÎNT CELE MAI BUNE LEACURI PENTRU DUMNEAVOASTRĂ	117
14 Proteinele modelează corpul	119
15 Proteinele pot să distrugă corpul	124
16 Un regim de legume ca să vă îngrijiți.....	132
17 Laptele și drojdia ca alimente și ca medicamente	137
18 Săruri și stimulenți, dușmani ai unui regim corect.....	143

Către cititor

După o activitate de medic practician de peste cincizeci de ani, am ajuns la trei concluzii fundamentale în ceea ce privește cauza și tratamentul bolii, concluzii care formează subiectul acestei cărți.

Prima concluzie este că nu germenii sînt cei care constituie cauza primară a bolii. Cred mai degrabă că boala este cauzată de o intoxicație care provoacă o deteriorare a celulelor, lăsînd astfel cale deschisă proliferării și agresivității germenilor.

A doua concluzie este că, aproape în toate cazurile, întrebuițarea medicamentelor pentru tratarea pacienților este dăunătoare. Medicamentele provoacă adesea efecte secundare de loc de negjijiat, iar uneori pot fi sursa unor noi boli. Beneficiile îndoielnice pe care le oferă pacienților sînt, în cel mai bun caz, temporare. Cantitatea de medicamente noi care sînt oferite pe piață continuă să crească dar medicului îi este din ce în ce mai greu să discearnă pericolul pe care aceste medicamente îl pot reprezenta prin efectele lor secundare.

Cea de-a treia concluzie este că boala poate fi vindecată prin folosirea rațională a unei alimentații corecte. Această afirmație poate să pară simplistă dar am ajuns la ea după studierea intensivă a unui subiect de mare complexitate: chimia coloidală și endocrină.

Concluziile mele se sprijină pe rezultatele unor experiențe și ale unor observații adunate de-a lungul unui număr mare de ani de practică medicală. Mi s-a întîmplat să recurg la întrebuițarea medicamentelor în cazul unor urgențe, dar aceasta numai în cazuri cu totul izolate. În schimb m-am străduit să prescriu pacienților mei antidoturi pe care Natura le-a pus la dispoziția lor.

Scopul acestei cărți este să vă facă cunoscut ceea ce eu consider a fi cele mai bune alimente și cele mai bune remedii.

În semn de recunoștință

Primele mulțumiri pentru ajutorul acordat la redactarea cărții le datorez lui Elizabeth, care mi-a oferit de mulți ani colaborarea ei plină de entuziasm.

Datorez apoi mult lui Maxime Block pentru ajutorul neprețuit pe care mi l-a acordat la clasarea materialului și la simplificarea limbajului profesional. Aportul său a fost cu totul remarcabil și mă felicit de a fi putut beneficia de această colaborare.

Vreau să adresez mulțumirile mele lui Alana Blumer ale cărei critici au fost întotdeauna constructive.

Și, în sfîrșit, fi sînt în mod special recunoscător lui Robert Specht care a asigurat coordonarea eforturilor noastre.

Introducere

Cînd eram student la medicină – la începutul acestui secol – studiarea nutriției abia dacă făcuse primii pași; și astăzi încă, cea mai mare parte a medicilor ignoră, din nefericire, progresele reale făcute de știința nutriției. Am început să bănuiesc existența legăturilor strînse dintre sănătate și alimentație atunci cînd - la începutul carierei mele de tînăr doctor împovărat de muncă - propria mea sănătate a început să se deterioreze. Am fost dintotdeauna un om foarte curios și, în cursul cercetărilor mele asupra chimiei nutriției, am ajuns la concluzia că trebuia, cel puțin în ceea ce mă privea, să renunț la medicamente și să consider că singurele care mă puteau ajuta erau alimentele. Foarte repede, după încercări repetate și controlate, am aplicat același sistem și în tratarea bolnavilor mei.

La vremea aceea, colegii mei credeau că mi-am pierdut mințile. Dar timpul mi-a întărit convingerile.

În momentul de față trăim într-o epocă nu numai atomică ci și antibiotică. Este, din păcate, pentru medicină o epocă în care cea mai mare parte a colegilor mei consultă, pentru a îngriji un bolnav, un volum la fel de gros ca anuarul telefonic al orașului Paris. Această carte conține denumirile a mii și mii de medicamente destinate să aline durerile oamenilor suferind de o mulțime de boli, medicamente dintre care medicul hotărăște să prescrie pacientului său o pilulă roz sau una albăstruie.

Asta nu înseamnă, după umila mea părere, să practici medicina.

Prea multe dintre aceste medicamente miraculoase sînt lansate pe piață însoțite de o mare campanie publicitară; apoi dovedindu-se a fi periculoase, ele sînt retrase în mod discret pentru a fi înlocuite cu medicamente noi și mai puternice, despre care se afirmă că pot vindeca toate bolile omenirii.

Am renunțat, în parte, la medicamente, pentru că începusem să reflectez la un vechi truism medical conform căruia natura este cea care realizează adevărata vindecare cu ajutorul mijloacelor de apărare naturală a corpului. Stăruiesc să cred că natura, în anumite condiții, este cel mai mare tămăduitor. Rolul medicului este de a colabora cu forțele naturale, de a juca rolul unui asistent și nu pe cel de vedetă. Naturii nu-i pasă de lozinci publicitare de genul "Ca să vă simțiți mult mai repede mai bine..."; ea nu se grăbește, acționează încet,

progresiv, tot așa cum face să crească și plantele – câte un pic în fiecare zi. Natura nu se grăbește niciodată atunci când trebuie să repună pe picioare un bolnav; ea cere o convalescență lentă și progresivă. Animalele bolnave se odihnesc sau dorm și refuză orice hrană pînă în momentul în care Natura le-a vindecat.

Și atunci nu s-ar cuveni oare să ne așteptăm ca Natura să facă același lucru și pentru oameni, dacă îi oferim posibilitatea?

Pentru că sînt ferm convins de acest lucru, am fost mereu în dezacord cu unii medici care îl îndoapă pe omul bolnav și epuizat cu puternice medicamente toxice și care apoi sînt obligați să recurgă la alte medicamente pentru “a remedia răul provocat de remediul precedent”. În ceea ce mă privește, îl fac pe pacient să “postească” consumînd supe de legume sau sucuri de fructe, dînd organelor epuizate ale corpului posibilitatea de a se descotorosi de deșeurile lor și de a se vindeca.

Dacă vreți, puteți să mă numiți “nonconformist”; l-am făcut să coboare de pe pedestalul său pe venerabilul Louis Pasteur. Ani lungi de observații și de experimentări m-au făcut să înțeleg că nu germenii sînt cei care provoacă boala. Germenii nu sînt decît niște simpli însoțitori, întotdeauna prezenți, capabili să se înmulțească într-un organism bolnav a cărui funcționare este dereglată.

Orice concept nou care apare în știința medicală arată drumul către o orientare nouă care așteaptă să fie explorată. Renunțînd în același timp la întrebuințarea medicamentelor și la teoria germenilor, mă angajam în explorarea unor metode noi prin care să pot elimina deșeurile care rămîneau în corp. Pe scurt, iată poziția mea: alimentele nepotrivite provoacă boala, o hrană adecvată vindecă boala. Susținînd această teză, am fost în dezacord, uneori chiar violent, cu medicina ortodoxă.

Căutînd metode ajutătoare care favorizează această eliminare a toxinelor, am ajuns să studiez – aplicînd principii originale – modul în care putem folosi glandele endocrine, în special ficatul, hipofiza, tiroida și glanda suprarenală. Plecînd de aici, curiozitatea medicală m-a făcut să studiez prejudiciile cauzate de unele alimente și condimente, și în special de sare.

Predilecția aproape generală pentru cafea și dulciuri, pentru înghețată, hot-dog, alimente prăjite a căror absorbție este completată, între mese, cu băuturi gazoase și îndulcite, cu drajeuri vitaminizate, nu poate avea decît o influență nefastă asupra sănătății, asupra nivelului colesterolului. Cu mult timp înainte ca acest colesterol să devină obiectul atenției generale, m-am interesat de rolul lui în funcționarea organismului. Ne vom ocupa de această problemă în cartea de față ca și de modul în care putem face să circule în artere colesterol pur.

În paginile care urmează veți descoperi care sînt alimentele utile și cele dăunătoare, precum și modul în care corpul reacționează în stare de sănătate sau în stare de boală. Veți observa că, în ciuda unor sugestii pe care le fac despre ceea ce trebuie să mîncăți (și adesea este mai important de știut cînd nu trebuie să mîncîci decît ceea ce trebuie să mîncîci), nu preconizez în nici un fel un regim capabil să vindece orice, indiferent de afecțiune pe care o aveți.

Pe cînd nu eram decît un țînc de patru ani, i-am anunțat într-o zi pe părinții mei că vreau să mă fac medic. Azi am peste cincizeci de ani de activitate – nu ca medic specialist ci ca practician de medicină generală. Am îngrijit vedete de cinema și mineri, politicieni și avocați, țărani și oameni care nu făceau nimic; am ajutat să vină pe lume mii de copii, inclusiv copiii și nepoții mei. Acum vreo zece ani m-am gîndit că pot ieși la pensie ca să am răgazul să mă ocup de ceea ce îmi place mai mult: muzica, cititul, sculptura, excursiile la munte, studierea animalelor sălbatice. Mi-am închis cabinetul din Pasadena și am construit o casă cu niște ferestre imense cocoțată pe o faleză dominînd Oceanul Pacific. Pacienții au început însă să vină și aici; de mai aproape sau de mai departe(unii chiar din străinătate), în flux continuu, șapte zile pe săptămînă, ca să afle modul în care o hrană corespunzătoare, aleasă special pentru cazul lor, i-ar putea vindeca. Dacă am putut să-i ajut să-și redobîndească sănătatea înseamnă că mi-am primit răsplata: am devenit nu numai un sfătuitor ci și un prieten.

Henry G. Bieler, M.D.
Capistrano Beach, 1965

Acest minunat corp uman

1 **Remediul este mai rău decît răul însuși**

A trăi datorită medicinei înseamnă a trăi într-un mod oribil.

Carl Linnaeus (1707-1778)

De optsprezece ori pe secundă o rețetă este onorată de către un farmacist în halat alb într-una dintre cele cincizeci și șase de mii de farmacii din Statele Unite. Costul exorbitant al acestor pilule, capsule, tablete sau fiole roz, violet, galbene, albe sau verzi ajunge la 3 miliarde de dolari pe an.

Marguerite Clark, Médecine d'Aujourd'hui, 1960

În urmă cu douăzeci și cinci de secole, pe insula Cos, în Grecia, un profesor de medicină purtînd o barbă lungă – Hipocrate – așezat la umbra unui platan oriental de pe vîrfurile unei coline încîntătoare, adresa discipolilor săi un aforism substanțial și profetic: “Hrana ta va fi leacul tău”.

Nimeni pînă în ziua de azi nu a fost mai elocvent pentru a preda un mod de a trăi.

Profesiunea medicală pretinde că se străduiește să urmeze învățătura Părintelui tuturor Medicilor și, într-adevăr, toți adepții ei sînt obligați, înainte să-și obțină diploma, să pronunțe jurămîntul lui Hipocrate, una dintre cele mai sublime declarații de înaltă valoare morală care au fost redactate vreodată. Astăzi însă, mii de cercetători, bacteriologi sau chimiști, în laboratoare de un alb imaculat și echipate cu aparate strălucitoare, încearcă să pună la punct panacee magice și sintetice pentru toate bolile cunoscute. Deviza lor pare a fi, contrazicînd-o pe cea a lui Hipocrate, “Vei lua drept leac ultima noastră invenție”.

Și totuși, în ciuda progreselor tehnologice și a miliardelor cheltuite pentru programele de cercetare medicală, spitalele și azilurile sînt pline de bolnavi și de dezechilibrați. Chiar și în Statele Unite, țara abundenței materiale și a standardelor de viață cele mai ridicate din istoria universală, este mai greu să găsești o persoană într-adevăr sănătoasă și

radioasă decât o perlă în interiorul unei scoici. În ciuda standardelor foarte scăzute utilizate pentru măsurarea aptitudinii fizice, circa 40% dintre tinerii americani au trebuit să fie declarați inapți pentru serviciul militar în timpul ultimului război mondial. Așa încât această țară, care este cea mai bogată din lume, se numără în același timp printre cele în care starea sănătății este dintre cele mai precare.

De ce?

La ce ne putem aștepta în viitor?

Previziunile în ceea ce privește creșterea continuă a mortalității datorate cancerului dar și bolilor de inimă și circulatorii sînt mai degrabă pesimiste.

În mod sigur tehnici noi și medicamente noi vor intra în luptă împotriva acestor ucigași. Unele vor fi eficiente, dar cea mai mare parte a noilor produse sînt, după cum declară chiar cei care le fabrică, niște eșecuri. Cum niciun medicament nu este inofensiv, noile produse trebuie cu atît mai mult să inspire temeri cu cît reacțiile pe care le-ar putea produce sînt încă necunoscute și riscă să nu se manifeste decât mult mai tîrziu. Dependența de medicamente constituie un alt inconvenient serios iar atunci cînd unii profani folosesc medicamente prescrise altora consecințele pot fi într-adevăr catastrofale.

Pacienții vin fuga la cabinetele medicale și cer un "tratament rapid" cu ajutorul unui "medicament miracol" despre care au citit în ziare, pentru a descoperi apoi serioase tulburări secundare față de care se impune un nou tratament. Așa încît ușurarea pe care o caută este adesea plătită cu grave prejudicii aduse corpului. În ciuda milioanei de cheltuieli pentru cercetări de laborator, studierea acțiunii și efectelor acestor medicamente riscante se află încă într-un stadiu incipient. Într-o bună zi un medicament nou este lansat pe piață printr-o puternică campanie publicitară și salutat ca un panaceu universal; șase luni mai tîrziu, el este retras discret din circulație ca o armă ucigașă. Dacă pacienții care cer medicului lor să le fie prescris cel mai recent medicament miraculos ar vrea să înțeleagă faptul că punerea la punct a unui medicament nou cere luni și chiar ani de cercetare și de experimentare, s-ar mai grăbi ei oare să joace rolul de cobai?

Din nefericire, majoritatea oamenilor cuprinși de neliniște și influențați de publicitatea făcute de ziare și de către radio, își închipuie că sănătatea este un aliment eliberat de farmacist într-un flacon. Ei uită - dacă au știut-o vreodată - că sănătatea nu se obține decât ascultînd de legile clar definite ale naturii.

Exemplele sînt numeroase. Vă amintiți de consecințele tragice datorate absorbției tranchilizantului numit Thalidomida, cum trebuie să vă amintiți și de nou-născuții infirmi, fără brațe sau fără picioare, aduși pe lume de mamele care făcuseră apel, în timpul sarcinii, la acest medicament.

De ce atîtea femei au folosit Thalidomida, recomandînd-o și altor prietene însărcinate? Pentru că el alina unele simptome dureroase perfect normale. La începutul unei sarcinii, natura face eforturi serioase pentru a elimina toate materiile toxice acumulate în corpul femeii astfel încît fetusul să se poată dezvolta într-un mediu chimic pur.

Studiile mele au demonstrat că, pentru a ușura acest proces de curățire, corpul viitoarei mame elimină o mare parte din toxinele pe care le-a reținut prin ficat, sub forma unei bile

acre și tocmai această eliminare este cea care provoacă reacțiile secundare pe care le putem califica drept simptome ale sarcinii: grețuri, vomă, oboseală, nervozitate, indigestii, migrene. Multe femei însărcinate au înghițit Thalidomida ca pe un remediu miraculos împotriva stării lor proaste. Cât de tragic a fost prețul pe care l-au plătit apoi pentru faptul de a fi dorit să facă mai puțin supărătoare anumite simptome dureroase ale primelor luni de sarcină!

Atunci când un nou medicament devine foarte la modă, el poate cauza nenorociri nebănuite. În acest sens, moda tranchilizantelor este un exemplu frapant. Cu ani în urmă, dar într-o măsură mai mică, am cunoscut moda "unturii de pește" (pe cale de dispariție) ca remediu împotriva rahitismului infantil.

Deși am asistat la nașterea a mii de copii (inclusiv copiii și nepoții mei), n-am prescris niciodată untură de pește. Sugarii s-au dezvoltat foarte bine având ca alimente de bază laptele și zahărul crud, regim îmbogățit, după șase luni, cu fructe și legume.

Teoria unturii de pește a fost desființată de experiențele și observațiile doctorului Francis F. Pottenger Jr. (despre a cărui operă monumentală voi avea ocazia să vorbesc mai în amănunt). Efectuând experiențe pentru a dovedi că un regim bazat pe carne fiartă sau friptă nu convenea în nici un fel animalelor carnivore, el a constatat că pisicile hrănite în acest fel deveneau foarte repede rahitice. Li s-a administrat atunci untură de pește (remediul clasic) în doze din ce în ce mai mari până s-a ajuns la purgație completă. Din nefericire pisicile rămăneau tot rahitice și apăreau, în plus, noi complicații: tuburări ale digestiei. Pentru că untura de pește nu numai că dereglează chimia digestiei dar deteriorează și alte organe importante ale corpului – în special glanda tiroidă, ficatul și inima. Și câte mame oare, încă și astăzi, nu-și obligă copiii să înghită această untură urât mirositoare!

Experiențele care confirmă efectele nocive ale medicamentelor, fie acestea benigne, fie catastrofale, sînt foarte numeroase. Interesul publicului pentru noile medicamente, abia ieșite din laboratoare, este însă atît de puternic încît ziarele și revistele le consacra articole etalate în prima pagină. După publicarea unor reportaje senzaționale despre virtuțile miraculoase ale unui nou medicament – scrise într-un stil bombastic într-o revistă de mare tiraj – doctorii pot fi siguri că, încă de a doua zi, bolnavii se vor năpusti în cabinetul lor cerîndu-le să li-l prescrie.

Unul dintre medicamentele în jurul cărora s-a făcut mare vîlvă este penicilina. După cum știe toată lumea, penicilina este un agent foarte puternic și foarte eficient în tratarea infecțiilor avînd la bază stafilococi. Dacă însă este administrată fără discernămint împotriva febrei sau a infecțiilor căilor respiratorii, ea poate avea efecte toxice și alergice foarte periculoase. Recent, ziarul "Times" din Los Angeles comenta decesul unei tinere de 22 ani, deces survenit după ce i se făcuse o injecție cu penicilină pentru a evita îmbolnăvirea de gripă. Medicamentul a provocat o reacție mortală deși pacientei i se mai făcuseră înainte – și fără nici o urmare gravă – numeroase injecții.

Una din marile primejdii pe care le prezintă seria antibioticelor (mai lungă pe zi ce trece) este faptul că medicii recurg la ele prea des. Anumite persoane devin foarte sensibile la antibiotice după ce acestea le-au fost administrate frecvent. Cauza acestei sensibilități este faptul că moleculele mari prezente în antibiotice au tendința să formeze – împreună

cu proteinele – antigene. Când acest proces are loc, în organism se formează anticorpi. Dacă în acest moment se administrează o injecție cu penicilină, dezastrul se produce atunci când – în celule – ea intră în contact cu anticorpii. Persoanele sensibile devin alergice la acest medicament. În anumite cazuri, alergia se poate manifesta printr-o simplă iritație a pielii; în alte cazuri însă, ea poate determina decesul ca urmare a unui șoc anafilactic. Statisticile medicale au înregistrat peste o sută de decese consecutive unor injecții cu penicilină. Unul dintre cazurile semnalate este al unei femei care își scrântise un deget la picior: cum, mai înainte, acceptase să facă injecții cu penicilină în cazul unor îmbolnăviri ușoare, ea a acceptat acest lucru și de această dată; însă nu a mai ieșit în viață din cabinetul doctorului.

Din fișele pe care le-am întocmit eu însumi cunosc două cazuri în care medicii au recurs la penicilină cu rezultate nefericite. O femeie de treizeci și șase de ani, aparent sănătoasă, suferea de o mică răceală și de dureri de cap. I s-a administrat penicilină, cu toate că starea ei nu era prea gravă și nu făcuse nici febră. Injecția a agravat migrena. A doua zi s-a administrat o nouă injecție cu penicilină și durerile de cap au devenit și mai mari. Ca urmare a unei stimulări excesive, glanda pituitară și-a mărit volumul și a comprimat delicatii nervi optici. Bolnava a orbit fără nici o speranță de a se vindeca. Orbirea a fost rezultatul unei umflări excesive a glandei pituitare, cauzată de penicilină, medicament toxic. Ea este, într-adevăr, atât de toxică încât este expulzată de rinichi la numai câteva secunde după injectare și asta în ciuda eforturilor savanților de a împiedica eliminarea ei rapidă. Penicilina permite frecvent obținerea unor rezultate aproape miraculoase stimulând energie glandelor endocrine. Dar în cazul pe care tocmai vi l-am expus – stimularea excesivă a glandei pituitare – ea a condus la un rezultat tragic.

Al doilea caz este cel al unei tinere care a făcut o gripă ușoară înainte numai cu câteva zile de nuntă. Medicul i-a prescris penicilină. Consecința a fost o vaginită acută (iritație, inflamație și dureri) care a durat mai mulți ani, împiedicând orice relație sexuală.

Principala valoare terapeutică a penicilinei constă, după părerea mea, în capacitatea pe care o are de a "biciui" glandele endocrine spre un regim mai ridicat. Glandele suprarenale sînt cele care, de obicei, reacționează primele. Dacă ele sînt sănătoase și puternice, începutul secrețiilor lor în sînge este puternic stimulat. Supraoxidarea care rezultă de aici mărește rezistența în așa fel încît febra, durerile și celelalte simptome dispar ca prin minune. *Dar după fiecare dintre aceste "șfichiuiuri" energia glandelor suprarenale diminuează. Iar dacă tratamentul este continuat, ele se vor epuiza.*

"Slăbiciunile pot apărea oriunde în umorile (fluidele) corpului nostru ca urmare a unui tratament nenatural" – a afirmat un bătrîn și înțelept profesor de medicină de la Universitatea din Leida, Herman Boerhave. Deși s-a născut în 1668, cuvintele lui s-ar putea aplica tot atât de bine reacțiilor – benigne sau fatale – care survin după întrebuințarea penicilinei.

Pentru a atenua sau a vindeca aceste reacții, farmacologii au pus la punct alte medicamente. Avem astfel în fața noastră un exemplu clasic al unui drăcușor care gonește alt drăcușor. Este înspăimîntător să gîndești la răul pe care îl poate face corpului omenesc suprapunerea a două substanțe iritante. Acest gînd este urmat imediat de un altul: toate

medicamentele care sînt introduse în corp pot provoca efecte fie favorabile fie defavorabile. Și atunci nu este oare înțelept să le folosim cît mai rar cu putință? Unul din domeniile în care este în mod cu totul deosebit recomandat să evităm medicamentele miraculoase – și în special penicilina – este banala răceală. *Penicilina nu are nici un efect curativ în cazul răcelii.* Și totuși milioane de copii și de adulți au fost drogați cu injecții cu penicilină pentru o simplă răceală. În aceste cazuri, corpul trebuie să expulzeze doi dușmani: răceala și medicamentul toxic. Dacă acesta ar fi singurul efect nociv al abuzului de penicilină, nu ar fi vorba decît de un rău minor. Există însă, în plus, amenințările adiționale ale tulburărilor provocate ficatului, ochilor, rinichilor și circulației sîngelui. Se pot produce leziuni care nu pot fi descoperite decît după mai mulți ani. Și, în sfîrșit, există numeroase decese datorate penicilinei administrate unor corpuri sensibilizate. Oameni de știință demni de încredere au admis că o persoană din zece poate, în urma contactului cu alimente, cosmetice sau medicamente conținînd penicilină, să capete o sensibilitate atît de mare la acest medicament încît să nu-l mai poată suporta. Pierderea eficacității penicilinei ar fi o catastrofă cu consecințe foarte grave. N-ar trebui oare să renunțăm la întrebuințarea ei pentru tratarea unei simple răceli? Iar oamenii n-ar trebui să renunțe la această părere, general admisă dar falsă, care pretinde că antibioticele pot vindeca de orice boală? Aceste afirmații sînt adevărate și pentru cealaltă manie pe care au adoptat-o oamenii – să se îndoape cu vitamine sintetice – ca și cum aceste pilule ar putea regenera specia umană în timp ce ele, de fapt, nu fac decît să îmbogățească pe cei ce le fabrică.

Cabinetul medicului a devenit un depozit unde se găsește un munte de medicamente – eșantioane gratuite distribuite de mii de laboratoare care trebuie să le fabrice sau să le vîndă. Cabinetul medical nu este însă făcut pentru a experimenta eficacitatea unui medicament nou. Aceste experiențe ar trebui să fie făcute mult înainte ca doctorul să le prescrie bolnavilor săi. Nu este deloc exagerat să ceri ca un individ să știe dacă, absorbînd un medicament nou, sevește drept cobai. S-a abuzat în mod evident de acest drept în cazul tragediei declansate de Thalidomida.

Dacă este adevărat că medicamentele miraculoase care promit să vindece orice rău se înmulțesc precum iepurii, este tot atît de adevărat că nu este vorba aici de un fenomen recent. Dintotdeauna, omul a căutat elixirul puternic care să facă să i se ierte păcatele fără ca el să înceteze să le comită.

Omul a fost definit ca o “asamblare ambulantă de țevării”. Și în aceste țevi, de-a lungul veacurilor, el a turnat decocturi de scorpion pisat, de ureche de liliac, de pîteni de păsări de curte și de semințe de iarba nebunilor, precum și mii de alte mixturi cărora li se atribuiau virtuți curative. Ni se poate părea că trăim într-o epocă de “hipnoză a medicamentului” dar Publius Syrus făcea, cu o jumătate de secol înaintea erei noastre, această observație înțeleaptă: “Există leacuri care sînt mai rele decît răul însuși”. Variații pe margine acestei observații cinice au putut fi făcute, de către bolnavi și de către medici, multă vreme după aceea – și poate chiar și înainte.

Doctorii iau oare medicamentele pe care le prescriu? Nu prea, și totuși sinonimul lui doctor este “medic”. Sir William Osler, o somitate medicală a timpului său, s-a îmbolnăvit într-o bună zi pe cînd se afla la Cannes (era la sfîrșitul secolului trecut). Un medic din

partea locului i-a precis un medicament avînd la bază un compus al mercurului, lăudat pe atunci ca leac pentru numeroase boli. Sir W. Osler l-a aruncat la gunoi spunînd: "Dorința de a lua medicamente constituie poate diferența cea mai mare dintre om și animal. Tînărul medic își începe cariera cu douăzeci de medicamente pentru fiecare boală iar bătrînul medic și-o sfîrșește cu un medicament pentru douăzeci de boli".

Mărturisesc că și eu, imediat după ce mi-am luat diploma și chiar și cîțiva ani după aceea, mi-am îndopat pacienții cu pilule, poțiuni și panacee, pînă în ziua în care am hotărît, precum Macbeth, să "arunc medicamentele la cîini" - și am putut constata cum cîinii le adulmecau și apoi le întorceau spatele cu dispreț.

Cum am ieșit din această stare de "hipnoză a medicamentului", cum am revenit la procedee naturale și cum am ajuns să renunț la medicamente în favoarea alimentelor care sînt cele mai bune remedii - asta este o poveste lungă pe care o să vi-o povestesc în paginile care urmează, făcînd în același timp numeroase observații asupra cauzei și a vindecării bolii. Să spun pentru început că, la un anumit moment al carierei mele, în loc să aștept următorul medicament - miracol produs de cine știe ce laborator, m-am întrebat dacă nu venise timpul să redescopăr cîteva adevăruri străvechi, unele aspecte uimitoare ale medicinei așa cum fusese ea practică în vechime de către unii dintre cei mai mari medici ai lumii.

Recent, răsfoind o carte de medicină, mi-a căzut sub ochi această maximă a lui Oliver Wendell Holmes care se aplică mai mult epocii actuale decît celei la care a fost scrisă:

"Cred în continuare sincer că dacă jumătate din medicina ce se practică azi ar fi înecată în adîncurile mării, ar fi cu mult mai bine pentru oameni și cu atît mai rău pentru pești".

De-a lungul timpurilor au existat întotdeauna medici care să sublinieze importanța hranei și relativa ineficiență a medicamentelor, atunci cînd era vorba de sănătate și de boală. Cei mai mari medici au recurs, cel mai adesea, la medicamentele cele mai simple, pentru că erau conștienți de rolul naturii în menținerea sănătății, atît în cazul oamenilor cît și în cazul animalelor sau al plantelor. Ei știau că multe boli sînt "autoeliminate", adică se vindecă singure, orice am face.

Era de altfel și părerea lui Hipocrate: "Natura vindecă, medicul nu este decît asistentul ei". Și cînd Părintele Medicinii Clinice a abandonat medicamentele puternice și ortăvitoare în favoarea credinței profunde, simple și sănătoase în puterea creativă a Naturii, ajutată de aerul curat și proaspăt, de odihnă, destindere, somn, schimbarea climei și de fizioterapie, el a inaugurat vîrsta de aur a medicinei grecești.

Pe măsură ce studiam istoria medicinei mă convingeam din ce în ce mai mult că medicamentele nu conduc la restabilirea sănătății. Ce a făcut oare faima lui Thomas Seydenham, medic englez din secolul al VII-lea? Cred că un amestec de bun simț și de geniu care a făcut ca el să fie supranumit "Hipocrate al Angliei". Seydenham întrebuița remediile cele mai simple atunci cînd știa de ce boală suferea bolnavul. Atunci cînd nu știa acest lucru, el observa bolnavul cu multă atenție și de-a lungul unei perioade mai lungi de timp, fără să utilizeze vreun medicament. El a îndrăznit "să recomande aerul

curat bolnavilor de variolă și plimbări călare celor care sufereau de slăbiciuni, în locul calmantelor și toxicelor recomandate de autoritățile medicale”.

Aerul curat constituia o terapie nouă la epoca lui Seydenham. În zilele noastre aerul curat, laptele neprelucrat, alimentele naturale nefalsificate nici sterilizate, pâinea integrală – toate acestea sînt prea simple și prea puțin pretențioase pentru a putea fi calificate drept “terapeutică nouă în tratarea bolilor”.

În zilele noastre, medicul este de asemenea tentat să nu țină cont de înțelepciunea naturală a corpului uman, să uite că organismul dispune de proprii săi maiștri chimiști care seamănă cu două boabe de fasole: rinichii, ale căror sarcini sînt mai complexe decît ale oricărui ordinator electronic conceput de om. Iar medicii se arată din ce în ce mai grăbiți să scrie rețete pentru pacienții care le-o cer, uitînd istoria doctorului care, înmîînd rețeta clientului său, îi spune: “Faceți-o repede, cît această mixtură este considerată încă un leac”.

Să ne întoarcem în anul 1855, pentru a aminti anunțul care urmează, datorat Societății Medicale din Massachussets: “Un premiu de 100 dolari este oferit pentru cea mai bună propunere privind prevenirea și vindecarea bolilor fără a întrebuița medicamentele, propunere care ar putea să constituie un progres în favoarea umanității și a științei medicale”.

Sper să pot demonstra în cartea de față că este posibil să prevenim și să vindecăm fără medicamente. Am făcut acest lucru în nenumărate cazuri. Deși răspunsul meu la propunerea de mai sus sosește prea tîrziu pentru a mai fi recompensat, sper totuși ca el să nu fie prea tardiv pentru a face încă mult bine.

2 *Corpul dumneavoastră: un atelier de reparații*

*"Scopul medicinei este de a preveni boala și de a prelungi
viața. Idealul medicinei este de a-l face pe medic inutil".*

William J. Mayo, M.D

Corpul omenesc este un instrument fără egal, un mecanism minunat, surprinzător prin complexitate sa. Pentru urmașii lui Hipocrate și ai lui Galen (acest geniu medical al Evului Mediu), el constituie obiectul unei cercetări fascinante și continue pe care cei mai savanți oameni de știință o abordează cu o teamă respectuoasă în fața formidabilei lui capacități de a-și rapara stricăciunile și de a-și vindeca bolile.

Mai avem încă multe de aflat dar ceea ce știm deja ne arată că el operează cu ajutorul unor metode pe care le putem înțelege. Ceea ce nu putem înțelege este pentru ce acest corp omenesc, atât de ingenios conceput și realizat, poate fi tulburat de boli. Doctorul Albert V.Szent-Györgyi, distinsul biochimist ungar căruia, în 1937, i-a fost decernat Premiul Nobel pentru descoperirea Vitaminei C, exprima foarte bine această mirare:

"Problema generală a sănătății și a bolii care m-a preocupat mult de-a lungul întregii mele cariere științifice este dominată de două puternice impresii contradictorii. Ca student în medicină, am învățat despre miile de tulburări de care omenirea poate suferi... Apoi, ca biochimist, am trăit într-o tăcută admirație față de minunata precizie, de suplețea și perfecțiunea corpului nostru. Medicina m-a învățat despre șocanta imperfecțiune, biochimia despre minunata perfecțiune și mă întrebam în ce constă contradicția. Tot ceea ce Natura produce pare a fi perfect. Înseamnă asta oare că omul ar fi singura creatură vie care posedă imperfecțiuni create de propriul său spirit? Dacă nu este așa, atunci de unde provin toate aceste tulburări, cum trebuie să le înțelegem? Aceasta este marea problemă fundamentală a Medicinei, marea problemă

fundamentală a Sănătății și a Bolii; iar noi trebuie să încercăm să găsim un răspuns la această problemă, să ne străduim să înaintăm, plecând de la studierea bolilor simple, către o *concepție generală despre sănătate și despre boală*. Elaborarea unei astfel de concepții ne-ar putea ajuta în eforturile noastre de a conduce omenirea către o epocă de sănătate mai bună și de mai mare fericire”.

Atunci când, puțin după primul război mondial, sănătatea mea – din cauza surmenajului – a început să dea semne de declin, m-am interesat mai mult ca niciodată de cauza bolii. La început eram prea absorbit în ocupațiile mele ca să mă mai preocup și de ceea ce simțeam; în cele din urmă însă am fost obligat să-mi fac timp ca să examinez propria mea situație. Doctorii nu sînt bolnavi buni; știu prea multe și le este greu să admită ideea că s-au îmbolnăvit. Avem cu toții tendința să ne opunem lucrurilor neplăcute. Atunci însă când un medic bolnav ajunge să se ocupe de propriile sale tulburări, cunoașterea tehnică a modului în care răul operează îi permite să ducă mai ușor la bun sfîrșit un tratament.

Platon spunea că un medic nu poate să trateze într-adevăr bine o boală decît dacă a avut-o el însuși. Nu sînt întru totul de acord cu această afirmație dar știu în mod sigur că una dintre cele mai bune lecții pe care le-am tras de pe urma acestei perioade nefericite este aceea de a putea aprecia profitul pe care un medic, altădată sănătos, îl poate avea de pe urma experienței sale atunci când se îmbolnăvește.

Îmi practicam meseria respectînd preceptele medicinei ortodoxe și deci am încercat, cum era și firesc, tot ceea ce medicina ortodoxă putea oferi. Spre marea mea dezamăgire nu am obținut nici o îmbunătățire a stării mele. Sufeream de astm și de tulburări renale; căram în spate și un important excedent de greutate.

Printr-o întîmplare fericită, am întîlnit un medic foarte priceput în chimie patologică ale cărei teorii revoluționare asupra cauzei și tratamentului bolilor m-au entuziasmat. Am discutat despre cazul meu într-un mod atît de inspirat încît foarte repede am descoperit drumul pe care trebuia să apuc. Înainte de a-l întîlni ignoram faptul că problemele de nutriție nu pot fi rezolvate îndopîndu-te cu alimente; ori, era exact ceea ce făcusem pînă atunci. M-am apucat să studiez deci problema în mod serios și, într-un timp foarte scurt, am fost capabil să elimin greșelile mele de dietetică ca și leacurile pe care le înghițeam. Scăpînd de efectele nefaste ale alimentelor improprie și ale medicamentelor nocive, infirmitățile mele au dispărut și nu au mai reapărut niciodată. Am slăbit de la 105 kg la 68 kg, apoi am urcat din nou pînă la 75 kg. Am rămas în mod constant la această greutate pe care o consider perfectă pentru talia mea și pentru construcția mea osoasă.

Care a fost regimul exact pe care l-am urmat? Ce alimente miraculoase au putut să-mi refacă sănătatea? Ori de cîte ori am vorbit unui pacient de această experiență a mea, întrebările de mai sus au fost puse. Probabil că și dumneavoastră vreți să aflați răspunsurile. Nu se poate însă trage nici un folos dintr-o atare enumerare de răspunsuri pentru că nu există doi indivizi ale căror cazuri să fie perfect identice. Fiecare are nevoie de un program pe măsură, adaptat anume trebuințelor lui specifice. Iată de ce diagnosticele, sau tratamentele prin corespondență nu pot conduce decît la rezultate proaste. Chiar și unii medici, și în special cei care sînt geloși pe energia mea și pe sănătatea mea înfloritoare,

îmi adresează frecvent întrebări despre regimul meu personal. Nu vă pot indica cu precizie ceea ce trebuie să mâncați dar am intenția să vă propun reguli generale care să vă ajute să vă păstrați sau să vă redobândiți sănătatea – reguli pe care le veți putea aplica cu folos în cazul dumneavoastră individual.

În ceea ce privește propriul meu caz, rezultatele obținute printr-o simplă reformă a obiceiurilor mele alimentare ar fi putut părea miraculoase unui practician ortodox de acum o jumătate de secol. Interesul pe care îl arătam pentru importanța regimului nu a fost împărtășit de cea mai mare parte a medicilor în anii imediat următori primului război mondial. A fost un timp în care numai adepții unor științe pe atunci încă paramedicale credeau că alimentele sau leacurile prea stimulante, excesele de zahăr, de condimente, de alcool și de tutun puteau juca un rol atunci când boala se instala într-un corp sănătos. Medicul de rînd, preocupat cu studierea rețetelor, uitase cuvintele lui Peter Mere Latham: "Cît despre boli, în special cele generate de o nutriție defectuoasă, știu din proprie experiență că ele pot fi vindecate rapid printr-un regim apropiat". Acest adevăr este la fel de valabil și în zilele noastre, deși ultimii cincizeci de ani au adus progrese enorme în domeniul cunoștințelor noastre științifice.

L-am studiat deci din nou pe Dr.Latham și pe alții ca el; mi-am îndreptat atenția către chimia endocrinologiei, chimia nutriției și către cîmpul vast al chimiei metabolismului. Am înțeles că nu se putea recurge la stimulenți (alimentari sau farmaceutici) în cazul unor indivizi drogați, epuizați sau bolnavi fără a provoca grave tulburări. Iar de-a lungul anilor nu am ratat niciodată ocazia de a-mi perfecționa cunoștințele. Acum, după cincizeci de ani de experiență, mă consider tot un student, pentru că scena medicală nu încetează să se transforme iar eu sînt tot atît de interesat de rolul pe care nutriția îl joacă în starea de sănătate – de fapt același interes care mă îndrumase și atunci când sănătatea mea fusese în joc.

Înainte de a începe să studiez nutriția și chimia endocrină, obiceiurile mele alimentare fuseseră detestabile. De exemplu, așteptînd masa, mă obișnuisem să vîrs un pic de sare în căușul palmei și să-l ling pînă cînd apăreau bucatele. Apoi, înainte chiar de a le gusta, mîna mea se îndrepta automat către solniță. Sarea îmi dădea senzația unei stări plăcute; pentru mine, ea juca rolul unui stimulent, așa cum fac cafeaua, tutunul sau alcoolul pentru alții. Eram un mare mîncău și adoram mîncărurile foarte condimentate. Mesele din care lipseau un desert copios și un sfert de litru de lapte mi se păreau incomplete.

Nu-mi dădeam seama de faptul că maniera în care mă hrăneam era dăunătoare. Mîncam lucrurile care îmi plăceau și orice avertisment în legătură cu această problemă mi s-ar fi părut un nonsens. Din leagăn și pînă în mormînt, hrana constituie o grijă majoră și nu prea ai cum să te tîrgui cu această necesitate. Orice persoană obeză, care se străduiește să piardă din greutate, știe foarte bine acest lucru.

Eu însă aveam dorința fermă de a face o schimbare radicală atunci cînd boala m-a afectat. Cu ajutorul noului regim am pierdut mult în greutate și îmi amintesc faptul că ceilalți medici, colegi cu mine, mă priveau cu milă și murmurau: "Bieler o să moară de foame, a înnebunit". Un an mai tîrziu, după cercetări intensive, am încetat să mai prescriu medicamente pentru că obțineam rezultate mai bune acționînd prin intermediul chimiei

nutriției și a glandelor – rezultate mai durabile și mai puțin periculoase pe termen lung - și i-am văzut pe colegii și pe prietenii mei clătînînd din cap foarte neîncrezători.

Mă considerau un renegat al medicinei clasice și așteptau de la mine să reîncep să prescriu medicamente pentru a-mi vindeca bolnavii. În realitate, nu există nici un remediu specific pentru nici o boală cronică. Nici măcar leacurile miraculoase, ridicate în slăvi de o publicitate rușinoasă, nu pot îndeplini această minune. *Adevărul este că 80-85% dintre toate bolile umane sînt auto-limitate - merg adică pînă la capătul drumului lor și individul se vindecă.* Dacă medicamentele pe care le înghite sînt utile sau nu - asta nu constituie decît un subiect de discuție între medici. În ceea ce mă privește, am hotărît să consider că cea mai mare parte a medicamentelor sînt inutile și chiar dăunătoare. Am hotărît de asemenea să consider că unii medici prea zeloși se lasă tentați să-și “supra-trateze” pacienții. Iar revistele noastre medicale, cu o franchețe meritorie, vorbesc astăzi de bolile provocate de tratamente.

Ca să ne întorcem la rolul nutriției, este bine să precizăm că studiarea ei ca știință nu are mai mult de patruzeci de ani. Cînd îmi amintesc despre perioada mea de studii, îmi dau seama (ca de altfel și alți practicieni) că am învățat destul de puține lucruri despre dietetică. La începutul secolului îmi era acordat foarte puțin spațiu în planurile de învățămînt și se pare că lucrurile nu s-au schimbat nici în ziua de azi. Și asta, contrar învățămintelor lui Hipocrate care spunea, adresîndu-se discipolilor sai: “Lăsați leacurile în borcanele lor dacă puteți vindeca bolnavul cu ajutorul hranei”.

Este deci de înțeles că, dacă aveți îndrăzneala să menționați dietetica ca pe un tratament posibil al bolii, veți fi ascultat cu un scepticism deloc disimulat. Dacă veți sugera că regimul poate juca un rol în artrită, ceilalți își vor ridica plini de oroare brațele spre cer.

Și totuși fișele mele demonstrează că 95% dintre pacienții mei deveniți infirmi din cauza artritei sau suferind de dureri insuportabile, au fost fie complet vindecați, fie considerabil ușurați. În general vorbind, tratamentul meu în cazul artritei este îndelungat, dar în unele cazuri articulațiile au putut să funcționeze normal după numai două săptămîni. Iată un caz pe care l-am găsit în dosarele mele: o femeie de 55 de ani încercase să se sinucidă din cauza unei grave stări de depresiune. La prima vizită, mi s-a plîns de palpitații ale inimii și de insomnie. Tensiunea ei era mai mare cu 60% decît cea normală iar urina foarte acidă. Genunchii și gleznelor erau umflate și atît de dureroase încît abia putea merge. Reclama de asemenea dureri și o înțepeneală la nivelul mîinilor, al șoldului și al umărului stîng. “Sînt condamnată la scaunul cu roțile”, se plîngea ea.

Avea obiceiul să bea circa douăsprezece cești de cafea pe zi, să fumeze fără încetare, să mănînce multă carne, mîncăruri condimentate și conserve, luînd aspirină pentru a-și calma durerile. Cu acest regim cîștigase mult în greutate.

“Sînt gata să vă acord un an din viața mea ca să văd dacă puteți să mă repuneți pe picioare”, mi-a declarat pe un ton dramatic.

“Va fi nevoie de mult mai mult timp, i-am răspuns în chip de avertisment. Articulațiile dumneavoastră nu s-au înțepenit într-o zi, saturația toxică a corpului s-a realizat de-a lungul anilor. Ați combătut simptomele cu leacurile care, adăugate unei hrane neadecvate, v-au condus la prezenta dumneavoastră stare fizică și mentală”.

Am convins-o să renunțe la toate medicamentele, la tutun, cafea și carne, ținând cont de cazul ei special; pentru că, în general, sînt de acord ca bolnavii mei să mănînce carne sau să bea ceai și cafea ușoare. I-am prescris ca unic medicament capsule de calciu și i-am recomandat următorul regim: la sculare, o tabletă de drojdie dizolvată în apă caldă; la micul dejun, o supă de legume făcută cu fasole verde; în cursul duminicii, 100 g de lapte crud; la prînz, țelină fiartă, o supă de legume, o felie de pîine și salată verde fără nici un condiment; în cursul după amiezii, fructe sau sucuri de fructe diluate cu apă; la masa de seară, 300g de fasole verde fiartă și o salată verde; înainte de culcare, încă o tabletă de drojdie dizolvată în apă.

După trei ani, greutatea revenise la normal, ca și tensiunea arterială; starea de depresie nu era decît o amintire neplăcută; dormea bine și putea să muncească mult. "Mi se pare un miracol că am scăpat de artrită, spunea. Nu mai am nici un fel de dureri și nici un fel de umflături. Sînt mai fericită decît am fost vreodată și nu m-am plictisit de regimul meu, cu toate că mi-a fost greu să mă obișnuiesc la început. În cîteva împrejurări, am încălcat regimul pentru că îmi era o poftă nebună de carne și de desert. M-am mirat constantînd că aceste alimente interzise mi s-au părut mai puțin gustoase decît mă așteptam. Și cînd am observat că mă simțeam mai bine fără ele, m-am întors bucuroasă la regimul meu pentru că eram foarte hotărîtă să scap de scaunul cu roțile. Acum mă simt mult mai bine, pielea mea este mai curată și toată lumea îmi spune că arăt mult mai bine".

În mod sigur mulți medici vor crede că această poveste este prea fantastică pentru a fi adevărată. Iar dacă îndrăzniți să vorbiți unui doctor despre relațiile care pot exista între regimul alimentar și această teribilă boală care este cancerul, riscați enorm să-l vedeți făcîndu-i-se milă de starea dumneavoastră mentală. Și totuși, Dr. Frederick Hoffman, statistician-șef al unei importante companii de asigurări, a scris o carte despre cancer și regimul alimentar în care trage următoarea concluzie: "Sînt convins că influența regimului alimentar asupra cancerului poate fi considerată ca o relație de la cauză la efect". Cu toate acestea, constituie încă o erezie să menționezi termenii regim și cancer în aceeași frază sau să vorbești despre raporturile dintre regim și oricare altă boală pe care profesiunea medicală pretinde că nu o poate vindeca decît cu pilule și injecții. Sîntem atît de orbiți de produsele chimice sintetice încît am pierdut din vedere faptul că aceleași elemente chimice sînt prezente de mii de ani în alimentele noastre.

Am putut observa relațiile strînse dintre nutriție și boală în cazul tuturor bolnavilor pe care i-am îngrijit. Îmi amintesc de primul caz de tumoare pe care l-am tratat prin regim cu mai mulți ani în urmă. Trebuie să mărturisesc că nu știam practic nimic nici despre una nici despre celălalt în momentul în care nevasta unui fermier s-a prezentat în cabinetul meu. Deasupra claviculei avea o tumoare de mărimea unui ou de curcă acoperită de o cicatrice post-operatorie.

"Chirurgul nu a putut să o scoată după ce a început operația, mi-a explicat ea, pentru că era adînc implantată în nervi și în vasele de sînge. Am auzit că dumneavoastră tratați prin nutriție și am citit într-o revistă că tumorile pot fi resorbite prin aplicarea unui regim adecvat. Mă puteți ajuta?"

"Nu sînt sigur că voi putea găsi procedeul cel mai bun" am răspuns. Examinînd urina

bolnavei am descoperit prezența unui exces considerabil de proteine sulfuroase. Când am întrebat-o despre obiceiurile ei alimentare, mi-a spus că, împreună cu soțul ei, aveau o crescătorie de curcani și că, din cauza vânzărilor slabe, se obișnuiseră de mai mult timp să mănânce carne de curcă de trei ori pe zi. Am hotărât să elimin sulful din regimul ei și să măresc conținutul de alcaline cu ajutorul legumelor și al fructelor. Au trebuit deci eliminate legumele bogate în sulf din familia verzei ca și proteinele de origine animală al căror conținut în sulf este la fel de mare.

După șase luni de aplicare a acestui regim total lipsit de sulf, am constatat cu bucurie că tumoarea se redusese la jumătate. După un an ea a fost în întregime resorbită. Sînt de felul meu foarte prudent; numai atunci am început să mă gîndesc că această formă terapeutică poate fi eficientă. Avusesem în față o tumoare tare ca piatra și cu neputință de operat. Și totuși, ea a fost treptat resorbită și eliminată prin reducerea conținutului de sulf. Am continuat timp de doi ani acest regim fără proteine animale, apoi am admis un pic de carne de vită sau de oaie și o cantitate redusă de lapte, baza alimentației bolnavei rămînînd legumele și fructele fără conținut de sulf.

Douăzeci și șapte de ani mai tîrziu, a venit la mine o actriță de cinema foarte cunoscută care prezenta un fibrom abdominal de mărimea unui greșfrut. Un chirurg vestit îi spusese că operația îi era necesară. M-am limitat să-i prescriu un regim format din cereale fierte dimineața, salate simple la prînz și legume fierte seara. Interdicție completă pentru proteinele animale. După o perioadă nu prea lungă a înregistrat următorul mesaj pe care mi l-a transmis:

“În momentul în care am început regimul prescris de dumneavoastră am intrat și într-una dintre perioadele cele mai agitate din cariera mea. Colaboram la un program de televiziune care cerea un număr imens de ore de lucru în fiecare zi. Asta a durat șase luni. Apoi a trebuit să torn un film important în California. Urmam același regim de fasole verde, după cum știți, fasole pe care mi se întîmpla adesea să o fierb pe un mic reșou instalat în baie. Aveam mereu în buzunar o felie de pîine cu unt și o banană. Turnarea filmului a durat douăsprezece săptămîni. Apoi am făcut un turneu în cursul căruia am vizitat treizeci și trei de orașe. După acest prim turneu am făcut un al doilea și timp de un an am fost tot timpul în voiaj - un oraș nou în fiecare zi. N-am avut nici un week-end liber în tot acest timp.

Au trecut astfel, aproape fără să-mi dau seama, treizeci de luni. Într-o dimineață, la Boston, pipăindu-mi abdomenul, am descoperit că tumoarea dispăruse. Am simțit o adevărată ușurare și m-am dus să-l văd pe chirurgul care mă examinase la început. S-a arătat furios pentru că dispărusem după acea primă vizită și pentru că se aștepta să mă găsească într-o stare mizerabilă. I-am urmărit figura în timp ce mă examina și trebuie să spun că avea un aer destul de descumpănit. A consultat fișa pe care o întocmise la prima consultație ca să se convingă că, într-adevăr, fusese vorba de o tumoare de mărimea unui greșfrut.

Cînd s-a întors spre mine i-am spus: "A dispărut, doctore, nu-i așa?" A fost de acord dar nu-i venea încă să creadă. I-am spus: "Nu vrei să afliți de ce și în ce fel? Am urmat un regim fără proteine – strict fără proteine animale. – Ei bine, spuse el rîzînd, găsesc că este ridicol". Adăugă că tumoarea s-ar fi resorbit în orice caz. – Da, știu, am răspuns, cu ajutorul bisturiului dumneavoastră". M-am ridicat și m-am îmbrăcat. Rîdeam pe înfundate atunci cînd, la plecare, l-am întrebat dacă nu credea că Natura este minunată."

De atunci, am avut, printre pacienții mei, multe cazuri de tumori, în diferite părți ale corpului, care au fost eliminate printr-o schimbare de regim. Nu este oare un fapt demn de atenție? Unii pacienți nu au destulă voință pentru a urma un regim lung și strict - sau nu-i văd necesitatea. Este clar că preferă să trăiască cu tumoarea lor, cu ulcerul lor sau cu diabetul lor, decît să scape de ele printr-un regim specific pentru cazul lor .

Uneori pacientul știe ce trebuie să facă dar crede că viața lui profesională nu-i permite să urmeze un regim strict. Mulți dintre artiștii pe care i-am îngrijit sînt adesea în voiaj, asistă la recepții și mănîncă la ore neregulate. Le este deci greu să mănînce în mod corect. Dar cînd se întorc acasă, bolnavi, epuizați, foarte încordați, încep regimul cu "fiertura Bieler" (cum spun ei) - o combinație de fasole verde, țelină, pătrunjel și alte cîteva legume pe care le-am recomandat pentru cazul lor particular. Chiar și numai un prînz corect ușurează un corp saturat de toxine.

Pacientul vine la medic nu numai pentru a-și salva viața ci și pentru a fi eliberat, în măsura posibilului, de dureri și de infirmitate. Atunci cînd pacientul nu vrea însă să coopereze, medicul este neputincios. Dacă bolnavul dovedește că are intenția să coopereze, îl pun în gardă, încă de la început, împotriva crizelor pe care le va avea de traversat atîta timp cît va dura regimul său regenerativ. Corpul este supus unei "curățiri fiziologice", lucru imposibil de realizat atîta timp cît se îndoapă cu alimentele care au creat toxinele din fluidele și din țesuturile sistemului său. El trebuie să expulzeze această încărcătură făcută din deșeuri acumulate. Pe durata acestui post preliminar (fiertură de legume și suc de fructe diluat) el poate avea dureri de cap, grețuri, amețeli, și asta timp de cîteva zile. Suma simptomelor dezagreabile este funcție directă de condiția corpului său. Privat de stimulentele pe care îl reprezentau alimentele și băuturile cu care era obișnuit, el se va afla oarecum în situația unui drogat care urmează o cură de dezintoxicare. Încetul cu încetul simptomele dezagreabile dispar pentru a lăsa locul unei senzații de bunăstare care apare pe măsură ce se activează procesul de însănătoșire a corpului. Am sfîrșit prin a spune pacientului că recompensa pe care o reprezintă o stare de sănătate obținută printr-o alimentație corectă este direct proporțională cu rigoarea cu care regimul este urmat.

Din lunga mea experiență am aflat că pacientul trebuie să aibă un fel de misiune în viață – o sarcină constantă pe care speră să o îndeplinească cît mai bine – pentru a avea într-adevăr voința de a se vindeca. Pot să subliniez faptul că *trebuie să se vindece singur*. Eu nu pot decît să ajut adaptînd hrana la cazul său particular. Vindecarea vine însă din interior și, la urma urmei, Natura este cea care o realizează. Dacă individul este suficient de interesat în a-și redobîndi sănătatea, atunci el cooperează. Numai că omul de rînd nu

simte că într-adevăr ar avea o misiune în viață. Își petrece timpul liber mîncînd și bînd într-o companie veselă – așa încît pompele funebre nu riscă să șomeze.

Din nefericire trebuie să se ocupe de persoane care s-ar fi putut încă bucura de viață. De la începutul studiilor mele, am crezut cu fermitate că principiile unei nutriții corecte puteau, fără ajutorul nici unui medicament sau al nici unei pilule, să corecteze boala - nu numai să o vindece ci și să o prevină. Dar nu sînt, și nici nu am fost un evanghelist care să-și expună cu zgomot teoriile. Nu am limitat practica medicinei la domeniul alimentației; mi-am asistat pacientele atunci cînd au născut, le-am îngrijit copii și i-am urmărit pînă la căsătoria lor și pînă la noi nașteri. Medicina generală dă medicului sentimentul de a se consacra clienților săi. Acesta învață să-i cunoască, se preocupă de soarta lor și își află recompensa în mulțumirea lor sufletească.

Nu m-am considerat niciodată un specialist.

Oamenii au venit la mine pentru că s-au simțit dezamăgiți de tratamentul medicinei ortodoxe - și în mod special de medicamentele stimulente cu ajutorul cărora nu puteau decît să biciuiască bidivii obosiți închiși în corpul lor. Au venit la mine ca să-și modifice regimul alimentar avînd impresia că hrana exercită o influență asupra simptomelor și tuburărilor lor. Veneau deci cu voința de a face o experiență de regim, de a dobîndi o sănătate mai bună printr-o nutriție mai bună. Bineînțeles că asta îmi ușura sarcina.

Individul de rînd nu este deloc dispus să renunțe la obiceiurile lui alimentare. Nu-și dă seama că aproape toate obiceiurile proaste le-a căpătat din dorința de a stimula. Asta înseamnă că orice corp cere în mod automat ceea ce poate să-i procure o ușurare de moment, mascînd astfel, pentru puțin timp, simptomele oboselii sau ale depresiei. Unele persoane vor înghiți astfel multă sare, altele porții enorme de carne urmate de cafea tare, altele dulciuri și produse de patiserie care se vor dovedi a fi nefaste pentru organismul lor. Dacă îi interzic stimulenții cu care este obișnuit, individul se simte slab și deprimat, în timp ce corpul se adaptează noului regim și elimină reziduurile toxice. Multe persoane nu țin cont de această necesară perioadă de adaptare și trag concluzia că schimbarea de regim nu li se potrivește. S-au dus la doctor ca să obțină o ușurare imediată și, de fapt, se simt mai rău. Revin deci la obiceiurile lor stimulante. Este o hotărîre tragică împotriva căreia nu pot face nimic.

Sper ca cititorul să găsească în această carte o înțelegere mai bună a felului în care corpul său funcționează. În fiecare zi medicii văd pacienți inconștienți care își tratează corpul - cel mai prețios dintre bunurile lor - cu aceeași nepăsare cu care un copil își distruge jucăria cea nouă. Iată, a propos de asta, un fragment dintr-un articol apărut în revista *Life* (7-12-1962):

“Corpul uman funcționează cu ajutorul hranei și al oxigenului tot așa cum un automobil funcționează cu ajutorul benzinei și al oxigenului. Comparația se oprește însă aici. Dacă nu vreți ca automobilul să funcționeze prost sau să cadă în pană, trebuie să-i dați lucrul de care are nevoie la momentul potrivit. Sistemul de alimentație al corpului, dimpotrivă, este supus gusturilor și dorințelor capricioase ale proprietarului său. Poate îngurgita hrană suplimentară atunci cînd este deja

plin și poate să funcționeze atunci când este gol. Poate să reziste unor doze surprinzătoare de alcool, de tutun sau de ardei iute. El îndeplinește foarte bine această sarcină eroică. Stomacul, organ recunoscut ca prețios și delicat, este pus la o încercare atât de grea încât rezistă în mod virtual la tot ceea ce nu este în mod direct otrăvă sau coroziv...”.

Este adevărat că îngăduitorul sistem digestiv poate tolera substanțe ciudate. Dar nu la nesfârșit. Mai devreme sau mai târziu, în funcție de tratamentele la care a fost supus sau de factorii ereditari, el nu mai rezistă și este atacat de boală. Sistemul digestiv și cel circulator se prăbușesc pentru că modul lor normal de lucru este împiedicat. În cazul în care canalul digestiv este supraîncărcat de reziduuri alimentare improprii, arterele coronare își pierd elasticitatea și un atac cardiac poate oricând surveni. Dacă aerul pe care îl respirați este poluat, puteți suferi de tulburări respiratorii. Dacă apa pe care o beți conține prea mult clor sau fluor, corpul dumneavoastră poate să fie iritat de acțiunea lor caustică. Dacă vă neglijați dinții, puteți suferi de malnutriție pentru că nu puteți să mâncați alimentele de care aveți nevoie pentru a vă putea menține sănătoși.

Chiar și atunci când au la dispoziție o cantitate foarte mare de hrană bună, cea mai mare parte a oamenilor știu rar să o aleagă. “Prăjiturile, produsele de patiserie, cafeaua, pâinea albă și carnea nu pot să construiască o rasă rezistentă”, a spus, pentru a avertiza, Dr. Martin H. Fischer. Alte somități medicale i-au reluat ideea, incriminând tratarea chimică a mâncărilor, prezența materiilor toxice în stimulenți precum cafeaua, ceaiul, ciocolata, alcoolul ca și în medicamentele întrebuințate pentru a stimula organismul.

Ne mai putem mira atunci când organismul – atelier care se însărcinează cu propriile sale reparații – nu dispune de utilajele necesare pentru munca lui?

Unul dintre principalele atuuri ale omului de-a lungul epocilor a fost întotdeauna reprezentat de capacitatea corpului de a-și repara propriile stricăciuni. Această afirmație este valabilă și pentru animale. Ele posedă un instinct foarte sigur care le face să supraviețuiască. Cîinele bolnav nu se tratează singur ducându-se să ronțăie iarba din gazon? Pisica rănită își linge rana pentru a o curăța; pasărea năpădită de purici scapă de ei tăvălindu-se în nisip. Acest instinct primitiv, numit *vis medicatrix naturae*, se găsește la baza tuturor artelor tămăduitoare. El este la fel de vechi ca și viața însăși; el este la fel de util primei forme de viață monocelulară care s-a ivit în spațiul nesfârșit, acum milioane de ani, ca și nouă, fii și fiice ale acestui prim organism viu. Și atunci de ce am uitat acest lucru?

3 *Boala și multiplele ei aspecte*

"Sîntem țara cea mai bogată din lume și totuși una dintre cele mai puțin sănătoase. Sîntem moleșiți, greoi și avem multe carii dentare. Sistemul nostru gastro-intestinal funcționează ca o mașină hodorogită. Dormim prost și nu sîntem niciodată prea treji. Suferim de nevroze, de o tensiune prea mare. Nici inimile noastre, nici capetele noastre nu rezistă cît ar trebui. Afecțiunile cardiace au atins proporțiile unei epidemii. Sinuciderea este unul dintre principalii factori cauzatori de moarte (cel de-al patrulea pentru vîrstele între 15 și 45 de ani). Suferim de un întreg convoi de boli ale civilizației".

Herbert Ratner, M.D

Care sînt, exact, aceste boli ale civilizației? Ce este de fapt, boala? De unde vine ea? De ce lovește ea corpul omenesc? Care este momentul precis în care un om sănătos devine un om bolnav? Dacă trebuie să vă ajut să înțelegeți importanța regimului în viața dumneavoastră, atunci trebuie să pun aceste întrebări și încă multe altele.

Individul de rînd este în general încurcat de astfel de întrebări și, dacă dă răspunsuri, ele sînt adesea incorecte.

Nu este oare straniu să constatați că o persoană păstrează în memorie informații cît se poate de puțin importante – rezultatele la cursele de cai sau la meciurile de fotbal, versurile vreunui cîntecel la modă, laureații recompenselor academice – și ignoră mai mult sau mai puțin felul în care lucrează propriul său corp sau cauza pentru care acesta suferă durere, boală sau întreruperea activității unor organe? Se gîndește cineva oare, atunci cînd vede strălucirea unui licurici, că observă femonene chimice mult mai complexe decît cele mai moderne experiențe dintr-un laborator atomic?

Puteți fi mîndri de a înțelege misterele motoarelor cu reacție sau ale rachetelor care

sînt trimise către Lună, dar puteţi oare să vă localizaţi ficatul? În mod normal nu, adică atîta timp cît ficatul dumneavoastră îşi îndeplineşte funcţiile de o complexitate uluitoare. Dar atunci cînd vă face să suferiţi, îl băgaţi oare în seamă? Cum observa, cu multă înţelepciune, Dr. Ian Stevenson: "Dacă un om nu se studiază atunci cînd se simte bine, o s-o facă absolut sigur cînd este bolnav".

De o manieră generală, nu ne cunoaştem decît suprafaţa exterioară a corpului. Activităţile sale complexe de funcţionare nu sînt resimţite decît ca o vagă senzaţie de bunăstare pînă în momentul de alarmă reprezentat de durere. Dacă o aşchie ne-a intrat în deget, o uităm destul de repede. Mai tîrziu, ne displace să observăm ţesuturile umflate şi roşii din cauza inflamaţiei, fără să înţelegem că organismul dă fără încetare o luptă biologică pentru supravieţuire. Umflătura şi inflamaţia (furuncul sau abces) sînt o măsură înţeleaptă de apărare a corpului, pentru că ele constituie o izolare, o solidă baricadă care împiedică duşmanul (microb sau otravă) să înainteze mai mult în corp.

Jenat de degetul care îl doare, individul se răneşte pe faţă cînd se bărbiereste şi picături de sînge încep să-i şiroiască pe faţă. El nu înţelege că inflamaţia provoacă durere în deget tocmai pentru a-l împiedica să se servească de el. A pune în repaus elementul rănit pentru a-i permite să fie reparat - iată o precauţie înţeleaptă a naturii. Văzînd uscîndu-se sîngele pe obrazul său, se gîndeşte el oare că sîngele este lichid în venele sale dar, totuşi, solid pe marginea rănii? Nu vede nimic miraculos în acest proces de coagulare care împiedică sîngele să se scurgă prin rana deschisă? Oamenii de ştiinţă care studiază fenomenul gîndesc totuşi că el este miraculos.

"Este dezonorant pentru un suflet care gîndeşte să trăiască într-o casă atît de minunat construită cum este corpul fără să vrea să se familiarizeze cu admirabila sa structură", a declarat Robert Boyle (născut în 1627). Din nefericire, la vremea lui, el nu putea să beneficieze de informaţii ştiinţifice precise asupra "admirabilei structuri a casei sufletului său", dar, în zilele noastre, cititorul interesat poate foarte bine să se documenteze asupra mecanismului corpului său, subiect pe care nu pot decît să-l ating în această carte. Nu am, de altfel, de loc pretenţia de a face din pacient un doctor, în zece lecţii.

Pentru a înţelege boala trebuie să înţelegem celula vie. Corpul fiecărui individ se compune din miliarde de celule dintre care fiecare este un mecanism extrem de complex. În zilele noastre însă cunoaşterea acestui mecanism este foarte imperfectă. Cînd corpul este bolnav, celulele sale devin anormale în moduri diferite. Bolile se pot împărţi în două categorii: bolile prin infectare, cauzate de viruşi sau de bacterii care pătrund în corp; bolile prin degenerescenţă, cauzate, în general, de substanţe toxice produse chiar de organele dereglate, sau introduse o dată cu aerul sau hrana. Împotriva acestor două tipuri de atac corpul luptă cu toate mijloacele sale, încercînd să neutralizeze materia nocivă sau să elimine din mediul atins orice factor defavorabil.

Se poate presupune că istoria medicinei a început atunci cînd primii oameni s-au rănit sau s-au îmbolnăvit. Cea mai veche dovadă a bolii umane a fost furnizată de oseminte. Examinarea unor mumii egiptene a scos la iveală reumatisme articulare şi tuberculoze ale şirei spinării. Iar pe pereţii unei peşteri, în Pirinei, s-a descoperit o pictură, datînd din epoca aurignaciană (cca 15000 de ani înainte de Hristos) şi reprezentînd fără nici o în-

doială pe cel mai vechi medic cunoscut - un vraci îmbrăcat în piei de animale și purtând pe cap ceva împodobit cu coarne de cerb.

Omul primitiv a crezut că boala este cauzată de demoni introduși în corpul său (anumite popoare sălbatice o mai cred încă și astăzi). Persoana bolnavă era atunci considerată ca vrăjită. Era izolată de trib și puterile magice ale unui om al medicinei, în ocurență vraciului, erau necesare pentru a speria și expulza spiritele rele, sau demonii, astfel încât victima să poată fi vindecată.

Într-o epocă mai civilizată, în vechiul Egipt, se cerea pacientului care lua medicamente să se roage: "Fii binevenit, o tu, leac, care vei alunga ceea ce este în inima mea și în membrele mele". Chiar și pe vremea, mai avansată, a lui Platon, persista credința că boala era datorată "mîniei zeilor". Numai apariția eliberatorului Hipocrate, în epoca de aur a Greciei, a făcut să dispară magia, superstiția și demonologia. El a scos arta medicală, după cum spune și Sir William Osler, "afară din tenebrele orientale, pline de fantome, către lumina orbitoare a clarității occidentale".

S-a spus că datorăm totul fie Naturii, fie vechilor greci. Din punct de vedere medical, afirmația este adevărată. Iar Hipocrate i-a învățat pe oameni cum să o ajute pe Mama Natură în munca ei. El știa că boala are o cauză și urma un curs anumit; că prin diferite regimuri, corpul putea să fie afectat sau debarasat de ea. El știa că nu trebuie să nescotești legile naturii și că aceste legi nu se schimbă niciodată.

Învățămintele civilizate ale lui Hipocrate și ale discipolilor săi au fost acoperite de praful Evului Mediu, cînd superstiția, magia și ignoranța au fost din nou atotstăpîitoare. Biserica s-a inspirat de la oamenii medicinei, de la doctorii-magicieni, de la vracii tribului. O dată cu credința reînnoită că boala era cauzată de o posedare demonică au apărut și tratamentele corespunzătoare: rugăciuni, exorcism, punerea mîinilor, contemplarea moaștelor. Victima se vindeca - sau murea. Dar grație minunatelor puteri de recuperare ale corpului uman, se întîmpla ades ca ea să-și redobîndească sănătatea cu toată lipsa de îngrijire sau în ciuda oribilelor decocturi pe care era pusă să le înghită. Faptul că unii reușeau să supraviețuiască era o minunată dovadă a multiplelor linii de apărare pe care corpul le ridica în calea răului.

Secolul al VII-lea a văzut ivindu-se zorii medicinei științifice, dar în 1685 mai dăinuiau încă metode stranii de tratament. Nici chiar un rege, Carol al II-lea al Angliei, nu le-a scăpat. Mărturie această povestire pe care doctorii H.M. și A.R.Somers au publicat-o sub titlul: "Doctorii, Bolnavii și Sănătatea":

"Într-o zi Regele, pe cînd se bărbiera, a leșinat în dormitorul lui. Medicul regelui a aplicat următorul tratament. I s-a scos din brațul drept o oca de sînge, apoi opt uncii din umărul stîng. Apoi, s-a administrat un vomitiv și o injecție compusă din cincisprezece substanțe. Apoi a fost ras în cap și i s-a aplicat direct pe piele un medicament vezicant. Pentru a curăța creierul s-a recurs la praful de strănutat, apoi la praful de ciuboțica-cucului pentru a-l întări. Între timp, a fost pus să înghită alte vomitive, poțiuni calmante și s-au efectuat alte luări de sînge. Picioarelor

regale li s-a aplicat un plasture făcut din smoală și din excremente de porumbel. Ca să fie masa bogată, au fost administrate următoarele substanțe: semințe de pepene galben, rășină de frasin, scoarță de ulm, apă de cireșe, extract de lăcrămioare, de bujor, de lavandă, perle dizolvate în oțet, rădăcină de gențiană și, la sfârșit, patruzeci de picături de extract de craniu uman. În ultimă instanță, s-a recurs la piatra de bezuar. Dar pacientul a murit”.

Pacienții continuau să moară cu miile în timpul epidemiilor care devastau națiunile civilizate. Atunci când, în cea de-a doua jumătate a secolului trecut, Louis Pasteur și discipolii lui au descoperit că organisme minuscule intră în corp pentru a provoca tulburări, știința medicală a fost capabilă să elimine o categorie de boli.

Înainte de Pasteur, Rudolph Virchow formulase doctrina sa despre patologia celulară: orice boală este esențialmente o boală a celulelor. După părerea lui Virchow, corpul poate fi comparat cu o țară ai cărei locuitori ar fi celulele. Boala ar fi în acest caz un război al cetățenilor - celule - un război provocat de acțiunea forțelor inamice venite din exterior.

Alți cercetători au adoptat teoria conform căreia boala este un mijloc de protecție pentru corp, o adaptare la circumstanțe naturale. Boală, spun ei, nu este niciodată o capitulare în fața forțelor obscure ale decadenței și ale morții; ea este de asemenea, și în special, o luptă pentru sănătate”. “Însăși concepția despre boală presupune o luptă între forțe de agresiune și mijloace de apărare”, observă Dr. Hans Seyle. Durerea, oricât de puțin dorită ar fi, are o misiune utilă. Ea este un avertisment dat de natură pentru a obliga la repausul necesar vindecării. Ea ne previne și în cazul în care corpul a suferit vreo stricăciune. Extremitățile nervilor, acționând ca receptori, adresează un mesaj prin impulsuri electrice creierului iar noi, prin reacție, simțim durerea. Durerea poate fi provocată de o varietate de stimuli senzoriali, de ordin chimic, mecanic, termic sau electric. În cazul unei inflamații datorate unei boli sau unei răni, avem de-a face în mod obișnuit cu o combinație de presiune mecanică și de iritație chimică. Durerea ne avertizează întotdeauna că ceva nu este în regulă și este, pentru medic, unul dintre cele mai importante simptome ale bolii.

Atunci când, după ce v-ați lovit, simțiți o durere violentă, vă întrebați de ce omul este nenorocit cu această senzație. Iar mirarea dumneavoastră se transformă în disperare atunci când vedeți suferind din cauza cancerului o ființă apropiată. Dar durerea, începând cu cea mai mică înțepătură și pînă la tortura unui calcul renal, este cea mai bună apărare a corpului. De exemplu, ea imobilizează un braț rupt pentru ca atelierul corpului să îl poată repara.

Corpul rănit sau bolnav încearcă întotdeauna să revină către o stare de sănătate. Multe persoane se resemnează să accepte ca normale dureri surde, migrene, neajunsuri digestive.

Nu sînt de acord ca astfel de lucruri să fie considerate normale.

Pentru mine, adevărata sănătate este mai pretentioasă. Ajungem la ea urmînd legile naturii; atunci când le încălcați apare boala. Sănătatea nu vă este făcută cadou la naștere de către o natură binevoitoare. Ea este dobîndită și menținută datorită unei participări active în concordanță cu regulile bine definite ale unei vieți sănătoase.

Sîntem înclinați să credem că sănătatea poate fi cumpărată în capsule într-o farmacie și că toți cei care au cu ce pot să și-o procure.

Deși nu au des ocazia să o vadă "pe viu", medicii știu ce înseamnă de fapt "sănătate strălucitoare". Și totuși nu s-au pus de acord asupra cauzelor bolii. De generații, grupați în tabere dușmane, discută dacă boala este cauzată de X sau Y sau Z.

4 **Pietre unghiulare pentru edificiul sănătății**

“Numai înțelegînd înțelepciunea corpului vom putea obține stăpînirea bolii și a durerii și să ne eliberăm de povara condiției noastre umane”.

William Harvey, M.D

La sfîrșitul capitolului precedent i-am lăsat pe medicii curioși să dezbată asupra întrebării: care este cauza bolii?

Și eu am, cu privire la boală, propriile mele teorii și remedii.

Dar să nu vă lăsați păcăliți. Nu este vorba numai de propriile mele teorii și de propriile mele remedii. Sînt roade care au fost adunate de-a lungul secolelor, precum smîntîna deasupra laptelui. Ele au făcut parte, de-a lungul generațiilor, din arta de a vindeca, dar ele sînt neglijate într-o manieră de neînțeles în epoca noastră hărăzită medicamentelor miraculoase. Dacă am vreun merit, este acela de a le fi adunat, de a le fi scuturat de praf și de a le fi încercat eficiența. Sînt eficiente. Minunat de eficiente.

Natura a făcut din om, în general, o mașină perfectă. Dar omul, din ignoranță, din teamă sau din lăcomie, a stricat îngrozitor această mașină. Sănătatea este un lucru simplu. Puțini o au. De ce?

Pentru că nu lăsăm Natura să se exprime. Sper să vă fac să cunoașteți aceste secrete ale Naturii pe măsură ce sper să vă convig că *alimentele și nu medicamentele, sînt cel mai bun remediu pentru dumneavoastră.*

În această carte veți descoperi alimentele care fac bine și pe cele care fac rău, precum și modul în care corpul reacționează și la unele și la altele cînd sîntem sănătoși și cînd sîntem bolnavi. Iar acest lucru este de o importanță capitală. Vreau să cred că, datorită unei mai bune înțelegeri a chimiei corpului și a terapiei alimentare, veți fi la fel de convinși ca și mine că: 1) boala este cauzată de un regim impropriu; 2) un regim corect poate să vindece mult mai bine boala, fără să recurgă la medicamente sau la o aleatorie intervenție chirurgicală.

Iată câteva exemple succinte. Dovleacul este o legumă dulce, foarte bogată în sodiu. Și cum sodiul este cel mai important dintre toate elementele alcaline necesare corpului uman, rezultă că dovleacul este un aliment care favorizează sănătatea. Ficatul este depozitul-rezervor al sodiului, element necesar pentru menținerea echilibrului acid-bază al corpului, fără de care este imposibil să menți o stare bună de sănătate. Dovleacul, întrebuințat în același timp ca aliment și ca remediu, este mijlocul ideal de revigorare a unui ficat epuizat în sodiu.

Bine înțeles, acest tratament nu poate fi aplicat tuturor cazurilor. O fiertură de dovleac alb, de dovleac galben sau de fasole verde ar fi prea corozivă, prea iritantă prin conținutul său alcalin pentru membrana sensibilizată a intestinelor unui pacient suferind de ulcer gastric. Pentru acesta aș prescrie mici tablete de drojdie, nu ca medicamente, ci ca simplu aliment, printre celelate ale regimului său. Acolo unde cele mai bune supe de legume ar fi prea iritante pentru un ulcer deschis, drojdia, diluată în puțină apă sau lapte, este foarte indicată, bogată în vitamine vegetale, neiritantă pentru intestine din cauza concentrației alcaline reduse. Am prescris până la douăzeci și două de tablete de drojdie pe zi și am văzut ulcere care s-au cicatrizat și s-au vindecat.

Veți găsi în paginile care urmează o listă cu numeroase alimente binefăcătoare - alimente cu întrebuințare terapeutică - pentru că scopul pe care mi l-am propus este de a vă vindeca, în cazul în care sînteți bolnavi, sau de a vă învăța cum să vă păstrați sănătatea prin mijloace simple și puțin costisitoare. Vă avertizez însă că nu veți găsi aici vreun aliment-minune care menține într-o sănătate perpetuă țărani unui sat pierdut în inima Asiei. Las astfel de lucruri pe seama șarlatanilor, a vînzătorilor de produse paramedicale de mare vîlvă care încearcă să exploateze gustul bolnavilor pentru un panaceu universal.

Metoda mea de tratament - o combinație între adevăruri medicale mult timp neglijate și cele mai moderne tehnici de laborator - se bazează pe sănătate și nu pe boală. În timp ce alți specialiști din lumea medicală par să accepte boala și decrepitudinea fizică ca pe un fenomen natural de îndată ce maturitatea a fost depășită, eu le consider ca pe o consecință a unor obișnuințe contrare naturii, a unor regimuri prea bogate în calorii sau a unor medicamente stimulante. Am refuzat întotdeauna să-l sfătuiesc pe un bolnav cum să se împace cu artrita, cu astmul, cu ulcerul sau cu migrenele, încercînd să-l învăț cum să scape de toate aceste infirmități. În cursul unei jumătăți de secol de practică medicală am avut ca unic obiectiv să-i scap pe pacienții mei de suferințele lor și să-i scutesc astfel să mai revină în cabinetul meu. Dar bolnavii, descurajați de nenumărate pilule și poțiuni, se îndreaptă spre mine în valuri neîntrerupte. Iar cînd au învățat să colaboreze cu natura și nu să o combată, le spun tuturor "adio" și nu "la revedere".

Dacă ați fi întrebat ce oameni ați așeza printre cei mai mari binefăcători ai omenirii, chimistul francez Louis Pasteur ar figura la loc de cînte pe lista dumneavoastră. A fost primul care a declarat că boala este cauzată de germenii. Și dacă v-aș spune că nu sînt de acord cu teoria germenilor a lui Pasteur? Aceste cuvinte ar putea părea multora blasfemii. Totuși propriile mele cercetări (ca și multe altele, făcute înainte) demonstrează că teoria germenilor nu explică totul și că pasteurizarea laptelui, de exemplu, distruge în mare parte valoarea lui nutritivă.

În 1883 deja, John Snow Billings, eminent specialist în sănătate publică, spunea: "Este important să reținem că simpla introducere de microbi într-un organism viu nu provoacă în mod automat înmulțirea lor sau boala. Condiția organismului însuși are o foarte mare influență asupra rezultatului... Pasteur a generalizat în pripă atunci când a declarat că singura condiție care determină cazul patologic este mai marea sau mai mica abundență de germeni".

În ciuda dovezilor contrare, mulți medici se încăpățânează încă să susțină teoria germenilor și necesitatea medicamentelor pentru combaterea microbilor. Se sprijină în această atitudine pe faptul că variola, difteria, febra tifoidă și pneumonia au fost învinse. Este adevărat că nu pot fi contraziși în acest punct precis. Boli cronice majore însă - cum ar fi cancerul, diabetul, arterioscleroza, nefrita și hepatita - sînt într-o curbă ascendentă constantă. Medicina științifică, stăpînind bolile infecțioase mortale prin întrebuintarea medicamentelor imunizante cum ar fi antibioticele, nu a putut reduce forța ucigașă a mai multor serii de boli la fel de îngrozitoare.

În loc să-l urmez orbește pe Pasteur (cum au făcut-o atîția medici) m-am întrebant: invadarea țesuturilor de către elemente exterioare - viruși și bacterii - constituie singura cauză probabilă a bolii? Pot exista și alte cauze care să determine deteriorarea țesuturilor? N-ar trebui considerate și condițiile de constituție și mediului înconjurător al omului? N-a sosit oare timpul să lărgim noțiunile de boală și de tratament dincolo de teoria infecției lui Pasteur? Nu este oare posibil ca germenii să nu fie decît elemente concomitente ale bolii, întotdeauna prezenți, dar putînd să se multiplice la un individ bolnav de o dereglare funcțională?

Căutînd răspunsuri la aceste întrebări, l-am părăsit pe Pasteur și microbii lui pentru a mă angaja pe un drum diferit. Și am constatat că nu eram un pionier solitar. Nu voi intra în detaliul laborioaselor mele cercetări asupra chimie corpului, dar vreau să vă spun numai că am ajuns la concluzia că germenii nu provoacă o stare malativă ci se manifestă mai tîrziu, după ce corpul a fost atins de boală. În cursul experimentărilor și lucrărilor mele de laborator am fost readus forțat spre teoriile lui Hipocrate conform cărora boala este consecința unei dezordini în mediul ambient. Cum esențialul mediului ambient este de natură chimică și axat în jurul hranei consumate de individ, mi s-a părut absolut normal ca, răul odată declarat, să incriminez prezența în regimul său a alimentelor improprie și contrare nevoilor sale.

Așa cum am spus în prefață, medicina, în zilele noastre, merge pe bîjbîite în întuneric. Ignoranța și lipsa de interes de care dau dovadă mulți medici față de problemele de dietetică se numără printre cauzele acestui obscurantism. Din acest punct de vedere Hipocrate a fost un precursor vizionar. Prima măsură pe care o preconiza pentru menținerea sănătății era un *Regimen*, sau mod de viață regularizat. Știa că natura este cea care vindecă și că rolul medicului este să asiste natura; știa că organismul bolnav are nevoie de repaus nu numai fizic dar mai ales chimic. Repausul chimic nu poate fi obținut decît abținîndu-te de la hrană, pentru a permite organismului să se debaraseze de deșeurile acumulate.

Thomas Sydenham, supranumit "Hipocrate al Angliei", a exprimat conceptul de boală

într-o singură frază: "Boala, declara el, nu este altceva decât efortul depus de corp pentru a scăpa de materiile morbide".

Sydenham a trăit în secolul al VII-lea. Dar aceste cuvinte sînt tot atît de adevărate astăzi pe cît au fost și atunci. Chimistul olandez Herman Boerhave, mergînd pe urmele lui Sydenham, declara la rîndul lui: "*Boala este vindecată cu ajutorul naturii, prin neutralizarea și eliminarea materiilor morbide*". Cu puțin înainte de era lui Pasteur, Rudolph Virchow, în cartea sa de avangardă asupra patologiei celulare, susținea că sănătatea celulelor depinde de compoziția lor chimică și că această compoziție chimică depinde la rîndul ei de natura hranei absorbite de individ. "Dacă mi-aș putea re trăi viața, declara Virchow, mi-aș consacra-o încercării de a demonstra că germenii își caută habitatul natural - țesutul bolnav - fără ca ei înșiși să fie cauza bolii țesutului. De exemplu, înțării caută apa stătătoare, dar ei nu sînt cauza că o baltă este stătătoare". Din nefericire teoria lui Virchow este rebarbativă pentru că omul nu a acceptat niciodată bucuros să-și vadă schimbate sau reformate obișnuințele sale alimentare. În timp ce procedeele de absorbție și de digestie sînt mecanisme instinctive, modul de a se hrăni este o obișnuință învățată și este de înțeles să fie greu de înfrînt.

Atunci cînd Pasteur a apărut cu spectaculoasele sale demonstrații asupra teoriei germenilor, publicul, ca și doctorii, au dat la o parte cu o vădită ușurare învățămintele lui Virchow. Iată-i, exclamau ei, iată-i pe adevărații demoni! Ce conta dacă îți păstrai proastele obiceiuri! Individul putea să le pătreze cu conștiința liniștită pentru că marea problemă era lupta împotriva microbilor.

Sistemul meu de tratament nu are nimic exaltant. El este o aplicare a bunului simț și a cercetării moderne. Dar cei mai mulți oameni sînt activi. Atunci cînd sînt bolnavi, trebuie să-și ocupe timpul înghițind pilule sau cineva trebuie să se ocupe de ei, fie chiar și printr-o intervenție chirurgicală. Dacă li se spune să se odihnească, să se abțină de la unele alimente, să permită corpului să se vindece singur, ei rămîn sceptici și temători. Se vor duce să consulte un medic care *face* ceva. Așa încît medicina modernă a îndepărtat metoda simplă și puțin spectaculoasă a lui Hipocrate de tratare a bolii prin regim: hrană adecvată, aer curat, repaus. Foarte puțini sînt acei care mai urmează încă aceste sfaturi înțelepte, pronunțate acum douăzeci și patru de secole, atunci cînd acest mare profesor i-a învățat pe discipolii săi, în insula Cos, că boala nu este numai *Pathos* (suferință) ci și *Ponos* (trudă), adică necesitatea urgentă pentru un corp de-a face un efort pentru a-și redobîndi starea sa normală de sănătate. Asta se numește *Vix Medicatrix Naturae* - puterea vindecătoare a naturii, care operează din interior. Dacă erau necesare măsuri mai serioase, Hipocrate prevăzuse o a doua linie de apărare: leacurile. Cea de-a treia, la nevoie, era chirurgia. În zilele noastre, mai ales datorită insistenței bolnavilor, medicii au inversat procedura și chirurgul a devenit vedeta scenei medicale. Mă grăbesc să adaug că nu sînt împotriva chirurgiei atunci cînd este absolut necesară.

Teoria conform căreia boala este o infecție toxică în interiorul corpului său nu este agreată de pacient. Teoria lui Pasteur, potrivit căreia boala este cauzată de organisme provenite din exterior, este mai ușor de acceptat. Pentru că atunci pacientul se poate văicări

ca o victimă nevinovată a unui dușman necruțător: "De ce a trebuit să mi se întâmple tocmai mie?".

Nu prididesc să repet pacienților mei: "Durerea dumneavoastră, mizeria dumneavoastră și boala dumneavoastră se datorează erorilor dumneavoastră alimentare și medicamentelor dumneavoastră. Suferiți pentru că sînteți plini de deșeurile toxice provenite dintr-un regim prost ales, compus din alimente prea bogate, sintetice, sterilizate, agrementate cu arome artificiale – hrană prea stimulantă și conținînd prea puține vitamine naturale, legume și fructe. Chiar dacă ați ales alimente naturale și sănătoase, ele au fost mai mult ca sigur preparate într-un mod incorect, prea fierse sau încălzite în ulei, apoi "îmbunătățite" cu condimente nocive. Chimia normală a digestiei dumneavoastră este dereglată nu numai de deșeurile toxice ci și de medicamente dăunătoare sau obișnuințe nesănătoase printre care trebuie să menționăm lipsa de exercițiu fizic. Așa încît elementele otrăvitoare – toxinele – care au staționat în sîngele dumneavoastră invadează filtrele și organele de eliminare, dintre care principalele sînt rinichii, ficatul, intestinalele și pielea.

Vinovații sînt toxinele – cauza reală a bolii. Trebuie să fie eliminate dacă organismul vrea să-și redobîndească sănătatea.

Știm deci că boala nu este altceva decît un efort deosebit pe care corpul trebuie să-l facă pentru a scăpa de materiile morbide (toxice).

Iată prima piatră unghiulară pe care îmi clădesc edificiul sănătății.

Acest "efort deosebit" al corpului pentru a arde deșeurile se traduce prin febră. Iar schimbările (în general defavorabile) pe care le suferă organele întrebuințate ca ieșiri de siguranță pentru această eliminare constituie patologia, sau condițiile și procesele bolii.

Ficatul și rinichii joacă un rol important în eliminare. Pentru ficat, calea naturală de eliminare trece prin intestine; pentru rinichi, ea trece prin vezică și uretră.

Atunci cînd ficatul este congestionat și nu-și poate îndeplini funcțiile, deșeurile (toxinele) trec în fluxul sanguin. Același lucru se întîmplă și cînd rinichii sînt inflamați. Sîngele trebuie să scape de aceste toxine cu orice preț. De aceea natura recurge la căi de siguranță (ieșiri de siguranță) pentru a realiza această evacuare. Plămîinii vor avea sarcina să elimine unele deșeurile care ar fi trebuit să treacă prin rinichi, iar pielea va înlocui parțial ficatul. Este ușor de înțeles că plămîinii nu pot fi rinichi excelenți. Din iritația cauzată de eliminarea prin această ieșire de siguranță, pot rezulta bronșita, pneumonia sau tuberculoza, în funcție de chimia specifică a otrăvii care trebuie eliminată. Putem deci spune că plămîinii acționează, prin pleură, în locul rinichilor sau că trebuie, de nevoie, să joace rolul de rinichi-supleanți. În același mod, dacă otrăvurile din bilă se revarsă în sînge și sînt eliminate prin piele, ele produc numeroase iritații ale mucoasei interne sau ale pielii externe sub formă de catare, abcese, furunculi, acnee etc. Pielea se substituie astfel ficatului sau, dacă preferați, eliminarea se face printr-o ieșire de siguranță la nivelul pielii.

Conform acestui raționament, numele unei boli este bazat pe o descriere a schimbărilor suferite de organele utilizate ca ieșiri de siguranță. După deteriorarea celulelor de către deșeurile toxice, este ușor pentru bacterii să atace și să devoreze celulele slăbite, rănite sau moarte.

În acest caz boala, așa cum o văd eu, este un proces anormal de eliminare. Pentru a accelera sau ușura eliminarea naturală a materiilor toxice cred că este necesar sau să ne abținem de la orice hrană (un post de câteva zile), sau să ne abținem de la alimentele care au cauzat toxemia.

Căutînd metode pentru a elimina toxemia, mi-am îndreptat atenția către glandele endocrine și, în mod cu totul special către tiroidă, suprarenală și glanda pituitară. Cercetări îndelungate și laborioase în acest domeniu m-au lămurit asupra modului de a întrebuița sistemul endocrin pentru a contribui la eliminarea toxinelor care otrăvesc organismul. (Glandele endocrine care s-au bucurat mult timp de atenția corpului medical, sînt de cîtva timp neglijate într-un mod inexplicabil. A existat o vreme, de exemplu, cînd obezitatea era tratată cu comprimate pe bază de extract de glandă tiroidă; cînd au fost obligați să constate ineficiența acestui tratament pentru a se obține o reducere a greutateii, medicii au încetat să se intereseze de glandele endocrine).

Studierea sistemului endocrin m-a condus spre alt cîmp de cercetare foarte important: efectele stimulatoare asupra organismului uman ale diferitelor alimente și substanțe nealimentare, cum ar fi sarea. Efectul stimulator al anumitor alimente se află în relație directă cu glandele endocrine. Voi avea multe de spus în legătură cu acest subiect dar vreau mai întîi să vă adresez o întrebare: cîți dintre dumneavoastră nu pot să-și înceapă ziua fără o ceașcă aburindă de cafea tare care nu este, în nici un fel, o hrană? Cîți dintre dumneavoastră nu așteaptă cu nerăbdare pauza pentru cafea, pentru a-și putea sfîrși dimineața? Este evident că apreciați cafeaua pentru valoarea ei stimulatorie. Cînd sînteți tineri și activi, eliminați acizii toxici din cafea prin urină. Dar mai tîrziu, cînd rinichii au slăbit din cauza vîrstei, acești acizi se acumulează în organismul dumneavoastră picătură cu picătură. Vă simțiți obosiți, deprimați, suferiți de migrene și atunci măriți doza de cafea băută pentru a rezista. Pentru moment vă simțiți mai bine, în stare să înfrunțați lumea întreagă, pentru că v-ați biciuit glandele endocrine (în general capsulele suprarenale) în ideea de a obține această falsă senzație de euforie. Impresia de stare bună este o mască menită să ascundă realitatea. Cît timp o să puteți continua să vă biciuiți glandele endocrine? Numai pînă la inevitabila lor prăbușire.

Pentru că am văzut atîtea sisteme endocrine stimulate cu lovituri de bici, le-am studiat amănunțit, începînd cu propriul meu sistem, maltratat nu cu cafea ci cu sare. Pentru cea mai mare parte a pacienților mei, teoriile mele despre stimulare și despre toxemie păreau atît de revoluționare încît trebuiau să fie explicate înainte de a putea fi acceptate. Și sper ca, aceste explicații fiindu-vă oferite, să le acceptați și dumneavoastră.

Toxemia este cauzată de o hrană improprie. Organele sînt în acest caz obligate să funcționeze ca ieșiri de siguranță pentru eliminarea deșeurilor toxice. Glandele endocrine sînt chemate în ajutor pentru a ajuta evacuarea otrăvurilor toxice din organism. Pentru a înțelege boala din acest punct de vedere trebuie să luăm în considerare hrana consumată, ficatul, rinichii și glandele endocrine ale consumatorului ca și mediul social în care trăiește.

Hrana consumată astăzi este la fel de depărtată de regimul natural al omului ca și civilizația actuală de jungla primitivă. Și totuși, omul are aproximativ același ficat și același aparat digestiv ca și îndepărtații săi strămoși. Dacă absoarbe o hrană naturală,

ficatul său își îndeplinește rolul cu eficiență; dacă își umple stomacul cu pâine caldă, cîrnați, ardei iute, produse de patiserie, totul însoțit de cafea tare, ficatul său maltratat nu-și poate îndeplini misiunea. Dacă ficatul său va capota mai devreme sau mai târziu - asta depinde de calitatea lui originală. Dar oricum va capota și cînd nu mai reușește să filtreze sau să neutralizeze toxinele din sînge, corpul trebuie să recurgă la o altă linie de apărare. Această apărare este asigurată de glandele endocrine care se străduiesc să dirijeze toxinele spre alte organe de eliminare. Principalele glande care trebuie să răspundă acestui efort sînt hipofiza, situată la baza creierului, tiroida, aflată în gît, și capsulele suprarenale care acoperă partea superioară a rinichilor.

Aceste glande trebuie să-și forțeze, în condițiile date, regimul pentru a mări debitul secrețiilor lor interne. Cum însă cantitatea secreției este proporțională cu volumul sîngelui care ajunge la ele, glanda se umflă printr-un aflus suplimentar, ceea ce adesea poate produce consecințe dezastruoase.

Hipofiza, de exemplu, nu dispune de prea mult spațiu, fixată cum este într-un mediu osos la baza cutiei craniene. Ea nu s-ar putea deci umfla fără să suporte o presiune în interiorul receptaculului ei. Această presiune poate provoca simptome alarmante. Patru stări malade diferite, toate consecutive unei toxemii a sîngelui, pot rezulta din această presiune: migrena, epilepsia comună, acromegalia (un fel de gigantism sau de supra-dezvoltare) și cecitatea (orbirea).

Am, în dosarele mele, multe cazuri de migrenă și de epilepsie - în care simptomele au putut fi oprite iar corpurile readuse la starea de sănătate. Rezultatul a putut fi obținut descărcîndu-se ficatul de o aglomerare excesivă, pentru a-i putea permite din nou să purifice fluxul sanguin și să restabilească o balanță dreaptă a eforturilor cerute glandelor.

Istoria medicală a celei mai mari părți a pacienților mei suferind de migrenă arată că au suferit de dureri de cap încă din copilărie. Ei se prezintă la cabinetul meu la vîrsta de 30, 40 sau 50 de ani. Am putut stabili că, acolo unde nu există o influență a medicamentelor, migrena este, practic în toate cazurile, un tip alcoolic de durere de cap. Asta o să-i facă să tresară pe cei care suferă de migrene. Mă grăbesc deci să adaug că alcoolul nu provine dintr-un consum excesiv de aperitive; el este fabricat chiar de stomacul bolnavului. El este rezultatul fermentației zaharurilor și a făinelor conținute în regimul lor alimentar. Acest alcool este mai dăunător decît cel al băuturilor din sticle. Băutorul de whisky nu este obligat să înghită toate reziduurile distilării, el nu absoarbe decît alcool etilic. Alcoolul fabricat în intestine conține și mustul acid și alte substanțe toxice.

Tratînd pacienții suferind de migrene, am constatat că atunci cînd le interzic zaharurile și făinile și le prescriu anumite antidoturi naturale în regim, *nu mai au practic dureri de cap*. Recunoștința lor este una dintre marile bucurii pe care le poate trăi un medic în exercitarea profesiei lui.

Am văzut cum acromegalia, sau gigantismul, este oprit eliminînd toxemia subiacentă. Acest lucru nu este însă eficient decît în perioada adolescenței. Cecitatea, cum am văzut, poate rezulta dintr-o umflare excesivă a hipofizei, datorată unei intoxicații prin alimente sau prin medicamente. Adesea penicilina stimulează excesiv hipofiza și determină tulburări ale vederii.

Și o hipersecreție a glandei tiroide poate avea consecințe defavorabile. Această glandă, amplasată la baza gâtului, controlează toate funcțiile celor trei straturi de piele ale corpului uman: pielea externă sau epiderma; pielea internă sau membrana mucoasă; pielea mediană sau membrana seroasă care tapisează cavitățile pleurei, pericardului, peritoneului și cutiei craniene, ca de altfel și cavitățile articulațiilor.

Funcția normală a epidermei este de a elimina gaze, lichid și anumite substanțe sărate dar și de a lubrifia propria sa suprafață și sistemul pilos. Ca ieșiri de siguranță, aceste funcții de eliminare a sărurilor acide și a altor deșeuri toxice provoacă numeroase boli ale căror denumiri ar putea umple un dicționar dermatologic destul de voluminos. Eczema cronică, furunculoza, psoriazisul sînt numai cîteva exemple comune. Bolile pielii, care sînt într-adevăr simptome ale iritației toxice, reacționează favorabil la un tratament dietetic și local, al cărui scop este de a neutraliza și de a elimina otrăvurile nocive. Un astfel de tratament reușește să regularizeze funcțiile unei glande tiroide super-activate.

Pielea internă, sau membrana mucoasă, secretă în mod normal un mucus limpede care menține umiditatea membranelor și antrenează corpuri străine și iritante către un punct unde pot fi eliminate. La nevoie, glanda tiroidă poate forța expulzarea unor toxine prin celulele mucoasei.

Dacă sînt interesate numai celulele superficiale ale pielii interne și dacă secreția este apoasă, ne găsim în prezența unei boli caracterizată printr-o exsudație seroasă, numită guturai sau catar. Atunci cînd sînt afectate straturile mai profunde, scurgerea devine mucopurulentă (mucus și puroi), purulentă (numai puroi) sau purulent-hemoragică (puroi și sînge). Aceste circumstanțe fac să apară boli precum sinuzita, bronșita, gastrita, enterita, mastoidita și altele al căror nume se sfîrșește în "ită"; în toate aceste cazuri este vorba de o inflamație a mucoasei sau a membranei seroase.

Eliminarea forțată prin pielea mediană poate provoca boli cum ar fi atrita, nevrita, peritonita, pericardita, encefalita, meningita. *Toate aceste boli sînt inflamații datorate unei eliminări forțate de toxine.* Am costatat că singura metodă pentru a vindeca sau atenua aceste simptome malade este să neutralizezi toxinele prin regim astfel încît să acorzi un răgaz ficatului congestionat și dereglat și să ușurezi evacuarea otrăvurilor prin canalele pe care le-a ales natura pentru acest tip de activitate: rinichii, ficatul, plămîinii, pielea și intestinele.

Capsulele suprarenale au fost considerate mult timp glande de ajutor. Se credea că ele nu-și deversează secreția internă decît în cazul în care corpul trebuia să facă față unei situații periculoase. Mai tîrziu s-a demonstrat că această secreție este atît de vitală omului încît acesta nu poate supraviețui decît cîteva secunde momentului în care ea nu mai este prezentă în sîngele lui. Observați moartea subită consecutivă unei otrăviri cu cianură, substanță care oprește orice oxidare în corp. Secreția suprarenală este agentul care face posibilă această oxidare.

Oxidarea este flacăra vieții. Secreția suprarenală este atît de importantă încît corpul își organizează depozite suplimentare pentru a o păstra și asta mai ales în creier, în anumiți ganglioni, în hipofiza posterioară, în glandele sexuale și în anumite locuri din rinichi. Așa

se explică faptul că unele animale, și uneori chiar ființe umane, pot supraviețui după ablațiunea capsulelor suprarenale.

Procesul chimic prin care toxinele sînt filtrate de către rinichi depinde de oxidare, care este, în sens strict, un proces de ardere. Poziția suprarenalelor în apropierea imediată a rinichilor și a plexului solar ne face să credem că una dintre funcțiile cele mai vitale ale rinichilor depinde de oxidare. Și în acest caz, la nevoie, rinichiul poate fi forțat de suprarenale să funcționeze ca o ieșire de siguranță, pînă la a se distruge pe sine-însuși sau pînă cînd presiunea sanguină devine atît de ridicată încît se produce un stop cardiac sau orice alt accident al sistemului circulator.

O altă funcție suprarenală este regularizarea forței tonusului muscular. Asta privește atît mușchii interni cît și pe cei ai scheletului. Cu ajutorul unui bun tonus muscular intern, activitatea intestinală este perfectă, reglată și nu necesită nici un efort. Indivizii de tip suprarenal, adică dominați de glandele suprarenale, nu suferă decît rar de constipație atîta timp cît chimia ficatului lor rămîne normală. Cînd un astfel de individ este victima unei indigestii toxice, eliminarea este rapidă și complexă prin mișcările intestinului și chiar prin diaree. Iată motivele pentru care consider că bolile rezultate dintr-o hiperactivitate a suprarenalelor sînt diareele, diferitele forme de tulburări renale, cancerul și multe altele printre care și o formă monstruoasă de obezitate. Aceste stări maladive, în afară de cazul în care țesuturile sînt afectate în mod ireparabil, pot fi îngrijite cu tipul de tratament descris pentru tulburările hipofizei și ale tiroidei.

Deși teoriile mele medicale sînt bazate în special pe propriile mele observații și concluzii, care au rezistat timpului, nu am ezitat să folosesc progresele cele mai recente ale medicinei moderne. În dorința de a oferi o nouă speranță celor care suferă am putut să profit de uriașul pas înainte pe care l-au putut realiza științele chimiei și bacteriologiei pentru a ușura rezolvarea unora dintre problemele complexe cu privire la modul în care deșeurile toxice afectează organismul. Am petrecut mult timp în laborator pentru a pătrunde secretele endocrinologiei și pentru a afla dacă ea ar putea sugera metoda prin care toxemia să fie eliminată din corp. Faptul de a utiliza lucrurile vechi dar și pe cele noi nu are nimic paradoxal pentru că sînt de părere că avem multe de învățat din experiența medicală de mult uitată ca și din cercetarea științifică actuală.

Piatra unghiulară a tratamentului meu datează de pe vremea lui Hipocrate, dar am învățat foarte multe și de la doi medici din secolul al XVII-lea, Sydenham și Boerhaave. Am descoperit și alți pionieri, europeni sau americani care, deși disprețuiți sau chiar condamnați de opinia medicală conformistă, și-au ridicat glasul în favoarea toxemiei într-un moment în care predomina dogma lui Pasteur. Înainte de primul război mondial, unul dintre acești oameni era doctorul J.H.Tilden, fondatorul unui institut de sănătate la Denver și autorul unei cărți cu titlul "Explicația toxemiei". Instrumentele sale de lucru erau posturile, regimurile purificatoare și un mod de viață rațional. Pe timpul lui, biochimia făcea primii ei pași și din această cauză teoriile sale nu se bazau decît pe experiențe empirice. Cariera sa medicală nu a fost decît o luptă neîntreruptă contra medicinei ortodoxe – "jugul de oțel al conformismului" – cum l-a numit William Osler. Mai tîrziu, doctorul George S.Weger, un discipol al lui Tilden, a preluat torța în fravoarea rolului toxemiei în boală. El

este autorul lucrării "Geneza și controlul bolilor". Am resimțit un profund sentiment de grațitudine față de acești oameni atunci când, recent, numele meu a fost alăturat numelor lor pentru a numi o catedră nou creată – Catedra Tilden – Weger – Bieler de Medicină Dietetică la Goldwater Memorial Hospital al Universității din Columbia.

A fost pentru mine un adevărat privilegiu să pot adăuga câteva cărămizi la fundațiile puse de acești pionieri, utilizând descoperirile recente ale chimiei și ale endocrinologiei pentru a clarifica unele probleme care păreau înainte inexplicabile. Nu voi menționa, în treacăt, decât una: misterul relațiilor între colesterol și tulburările arteriale. M-am ocupat de problema colesterolului cu mult înainte ca acesta să devină un subiect la modă. Prin cercetări originale am putut determina alimentele care se substituie ingredientilor chimici care compun colesterolul. Am stabilit, de asemenea, care este una dintre funcțiile cele mai importante ale colesterolului. Am descoperit, în sfârșit, ce alimente formează un colesterol natural și pur din punct de vedere chimic și ce alimente dau naștere unui tip nenatural, patologic - un tip de colesterol nefast pentru țesuturile corpului și răspunzător pentru multe stricăciuni arteriale. Asemeni unui edificiu construit cu un ciment prost, vasele sanguine se macină dacă sînt private de colesterolul natural.

Medicina ortodoxă urmează căi bine stabilite. În ceea ce mă privește, m-am aventurat pe cărări puțin frecventate, în special în domeniul chimiei corpului. Deși unele din concluziile mele au fost privite cu scepticism și chiar cu ostilitate de către medici conservatori, nu am dat niciodată înapoi. Pentru că am dovezi vii ale teoriilor mele - pacienții care au venit la mine bolnavi și descurajați și care s-au întors acasă vindecați și cu un moral foarte bun. Admit că munca mea nu-i nici ușoară nici agreabilă, cum pot fi pastilele de supt. Un repaus complet la pat, însoțit de un regim cu suc de fructe diluat și cu supă de legume, nu este de loc de invidiat, chiar și atunci când nu durează decât foarte puțin timp. Și să trăiești apoi cu un regim sărac în făine, proteine, grăsimi sau sare (după caz) nu pare de loc un mod de viață de invidiat. Dar oare nu este de preferat această soluție decât să vă chinuiți ani de zile din cauza unui corp slăbit de migrene, astm sau tulburări digestive, datorate toate modului dumneavoastră de viață?

Îmi este indiferent dacă sînt catalogat drept "nonconformist" sau chiar mai rău deoarece materia acestei cărți este aproape în totalitate originală și non conformă cu teoriile care circulă în gîndirea medicală. De-a lungul istoriei medicale, multe progrese în arta de a vindeca au fost realizate în ciuda opoziției virulete a oamenilor cu mintea îngustă. Walter Bagehot ne spune că "durerea pe care ți-o pricinuieste o idee nouă este una dintre cel mai mari dureri din lume... În definitiv, idei la care ții pot fi false, credințele cele mai ferme se pot dovedi fără fundament."

Există totuși un grup de medici, puțini la număr dar care se înmulțesc continuu, gata să accepte o "idee nouă". La facultatea de medicină fuseseră învățați să considere boala ca fiind cauzată numai de germeni - iar acum își revizuiesc judecățile pentru că descoperă ca pe o evidență faptul că proasta funcționare a corpului, ea însăși, poate duce la stări maladive. Întrebuințînd metode de cercetare mai puțin convenționale și mai independente, ei au depășit cu mult teoria bolii cauzate de germeni. Este adevărat că drumul lor pe aceste poteci noi este nepopular și solitar. Dar sînt căi pe care cercetările și experiențele mele m-au forțat să le urmez.

Aș vrea să adaug câteva cuvinte în chip de avertisment. Deoarece tot ce veți găsi aici este nou și revoluționar și deoarece, foarte probabil, doctorii dumneavoastră v-au prescris medicamente dar nu au discutat niciodată cu dumneavoastră despre toxemie, ați putea accepta, cu un oarecare scepticism, principiul meu conform căruia o alimentație proastă provoacă boala iar o alimentație bună o vindecă. Vă pot însă asigura că atunci când vă veți fi eliberat din hipnoza medicamentului, veți fi făcut deja un pas important către o stare bună. Este adevărat că medicamentele au, la început, un efect stimulant, dar acest surplus de stimulare nu va întârzia să epuizeze organismul.

Literatura medicală este plină de idei contradictorii asupra cauzelor bolii - fiecare avându-și adepții ei fervenți. Cei care mă contrazic nu vor să admită că modul de hrănire pregătește terenul pentru boală. Ei cred că organismului îi convine orice fel de aliment, cu condiția ca acesta să nu conțină otravă. Așa încât condamnă teoria toxemiei, a putrefacției intestinale, a auto-intoxicării și refuză să le ia în serios.

“În general, declară doctorul Logan Clendening în cartea sa “Corpul uman”, lucrurile pe care aveți poftă să le mâncați vor fi benefice pentru dumneavoastră. Instinctul nu este lipsit de înțelepciune. Pofta de mâncare este un instrument de o sensibilitate minunată, un compas foarte sigur. În cea mai mare parte a timpului, ea ne menține exact la nivelul de greutate și de forță care ni se potrivește.”

Și totuși, statisticile spun că individul de rînd, în țările occidentale, este împovărat de un excedent de greutate.

Pofta lui de mâncare mai este oare un instrument sensibil atunci când el este înconjurat de o gamă variată de mâncăruri ademenitoare? Individul de rînd, în general, nu are o concepție clară despre ceea ce trebuie să înțelegem prin a te bucura de o sănătate solidă. Cum ar putea să înțeleagă acest lucru când nu prea știe ce este? Așa cum există stadii de boală, tot așa există și nivele de sănătate.

Louis Herber, în cartea “Mediul nostru sintetic”, trage acest semnal de alarmă:

“Nu căutăm sănătatea ci posibilitatea de a supraviețui. Ne-am obișnuit nu să ducem o viață sănătoasă și viguroasă ci să ne protejăm existența într-un mediu înconjurător din ce în ce mai puțin favorabil. Acceptăm faptul că un individ relativ tânăr suferă frecvent de migrene și de tulburări digestive, de tensiuni nervoase și de insomnii, de o tuse continuă datorată abuzului de tutun, de carii dentare și de dificultăți respiratorii. Găsim normal ca silueta lui să se rotunjească când a ajuns la o vîrstă medie, să fie incapabil să alerge cîțiva metri fără să gîfîie sau să meargă cîțiva kilometri fără să fie epuizat.”

Statisticile pun în evidență faptul că, după 1950, numărul persoanelor suferind de boli cronice a crescut mult mai repede decît populația. Știința medicală este perfect conștientă de aceste cifre alarmante. Am preferat să cred, după ani îndelungați de cercetări minuțioase, că obișnuințele proaste în modul de a trăi, abuzul de medicamente, un regim alimentar defectuos, au distrus filtrele corpului, favorizînd astfel toxemia și boala. Cauza esențială a bolii este toxemia. Numele bolii descrie ravagiile cauzate de toxemie. Această credință

datează din timpurile vechi și se opune tentativei de a învinge boala prin medicamente puternice și periculoase sau printr-o intervenție chirurgicală. Tratamentul toxemiei, așa cum ați putut vedea în aceste pagini, este extrem de simplu. El nu este dramatic și nu vindecă de la o zi la alta. Dar reușește să vindece dacă pacientul vrea să colaboreze cu natura și cu medicul său.

În zilele noastre, știința medicală se orientează către un examen chimic mai precis al bolii, care are baze mai raționale decât cele care dau vina pe demoni, pe frică sau chiar pe germenii. În zilele noastre, încetul cu încetul, ne întoarcem la cuvintele înțelepte ale poetului Milton: "Nu învinui Natura, ea și-a făcut datoria; este rîndu tău ca, acum, să îți-o îndeplinești pe a ta."

În ceea ce ne privește, vom examina prin ce mijloace incomparabilul nostru corp uman își face datoria împotriva asaltului bolii.

5 Digestia: **prima linie de apărare împotriva bolii**

*"Lucruri care au un gust dulce se dovedesc acide când
sînt digerate".*

Shakespeare, Richard II

Individul rotos și pîntecos, așezat la masă într-un restaurant, își agravează periodic sarcina și așa dificilă: supă de cereale cu smîntînă, tratine de pâine albă bogat unse cu unt, o farfurie de spaghetti peste care a adăugat brînză rasă și bucățele de carne, tartă cu mere, cafea însoțită de frișcă. La masa alăturată un bărbat slab și zvelt și-a ales meniul: supă de legume, coastă de oaie la grătar, fasole verde, o uriașă salată asortată fără nici un condiment, măr copt, totul udat cu un pahar de lapte degresat.

Cum putem observa, omul este în același timp carnivor (mîncător de carne) și ierbivor (mîncător de plante). Este de asemenea omnivor (măncă de toate). Corpul lui, un mecanism chimic, acceptă orice hrană care îi este oferită. I se întîmplă să expulzeze unele lucruri cu violență, prin vomă sau diaree. O parte din hrana absorbită se constituie în rezervă sub formă de grăsimi, pentru timpuri mai grele, restul, după o tratare biochimică complexă, întreține arderea în cuptoarele nenumăratelor celule ale organismului. Dacă energia disponibilizată prin cea mai recentă absorbție nu este de ajuns, corpul va cere insistent mai mult și va urma, probabil, o vizită la frigider. Dacă un individ, pierdut în creier de munte, nu-și poate potoli foamea decît cu zăpadă topită, corpul înfometat își utilizează rezervele de grăsime, apoi propriile sale țesuturi pe post de combustibil. Când întregul carburant a fost epuizat, motorul începe să meargă prost, se oprește și urmează moartea. Dereglarea și moartea intervin și atunci cînd motorul este alimentat prea des cu un combustibil care nu-i priște.

Sistemul digestiv este într-adevăr o rafinărie care își fabrică proprii lui combustibili și produce energie din materiile prime care îi sînt furnizate: proteine, grăsimi, hidrați de carbon (disociați în făine și zaharuri), vitamine și minerale. Procesul complex al digestiei se efectuează în canalul alimentar. La o persoană adultă, acesta din urmă se compune, în mare, dintr-un tub de vreo nouă metri lungime, care începe la gură, unde hrana este

mestecată și impregnată cu salivă, pentru a sfârși cu anusul, prin care anumite deșeuri sînt eliminate din corp. De-a lungul acestui tub continuu există stații în care niște chimiști microscopici transformă alimentele în funcție de necesitățile corpului disociindu-le, diluîndu-le și dizolvîndu-le, adăugînd sau eliminînd în același timp anumite substanțe chimice.

Unele alimente absorbite sînt naturale și utile; altele sînt inutile și chiar dăunătoare. Foarte des sistemul digestiv trebuie să accepte nu numai condițiile grele ale vieții moderne ci și o cantitate și o varietate înspăimîntătoare de alimente, de băuturi, de alcool, de cafeină și de nicotină, ca să nu mai vorbim de medicamente, pilule și prafuri prevăzute în cazul unei proaste funcționări digestive, reale sau imaginare.

În gură, particulele alimentare vin în contact cu primele enzime - molecule de proteine înalt specializate care acționează drept catalizatori, activînd anumite operații. (Metabolismul, ansamblul proceselor prin care carburantul corpului este transformat în energie, depinde foarte strîns de enzime, una dintre cheile de bază ale vieții. Dacă acțiunea lor normală este împiedicată, motoarele celulare funcționează prost și de aici rezultă boala). Secrețiile stomacului, enzimele pancreasului, ale ficatului și ale glandelor care se găsesc de-a lungul intestinului subțire, acționează toate asupra particulelor alimentare atunci cînd acestea tranzitează canalul alimentar.

Orice hrană care a fost supusă acțiunii enzimelor și a fermenților în gură și în stomac se găsește întinsă ca pe un covor imens, reprezentat de suprafața intestinului subțire, lung de 8-9 metri și acoperit de milioane de perișori care seamănă cu niște degete animate de o mișcare de du-te vino. Așa cum șanțulețele de pe un disc LP pot avea mai mult de un kilometru lungime, tot așa milioanele de perișori măresc suprafața de absorbție a intestinului subțire. Pe acest "covor" sînt întinse zahăr natural, sub formă de glucoză, minerale și proteine.

Atunci cînd travaliul chimic este anormal, ca urmare a absorbției de hrană care fermentează sau putrezește, produșii care rezultă exercită o acțiune iritantă asupra peretelui delicat al intestinului. Acesta încearcă fie să se debaraseze rapid de aceste produse, ceea ce provoacă diaree, fie să oprească avansarea lor printr-o contracție spasmodică, ceea ce provoacă staza de constipație.

Astfel încît intestinul subțire, cu bogata sa garnitură de celule extrem de delicate și sensibile, poate fi considerat ca *prima linie de apărare a corpului* - combătînd neajunsurile cauzate de elementele nutritive nenaturale și nocive. O absorbție repetată a acestor elemente dăunătoare va determina întotdeauna inflamarea și distrugerea unei cantități importante de celule. Acesta este momentul în care materiile toxice se acumulează în cantitate atît de mare încît intră în fluxul sanguin.

Atunci cînd materia alimentară digerată este pe punctul de a fi absorbită, se pun două probleme importante: cea a cantității și cea a calității.

Dacă a fost înghițită o cantitate prea mare de hrană înseamnă că va fi asimilată prea multă materie digerată; și asta pentru că intestinul nu dispune de un mecanism de reglare care să-i indice cît trebuie să absoarbă. Rezultatul? Individul devine fie obez, fie bolnav.

Boala poate fi acută sau cronică, în funcție de reacția glandelor cu secreție internă. Încă din vremea Romei antice se cunoșteau pericolele supraalimentării. Romanii erau fini cunoscători într-ale mîncării și știau că era necesar să vomite o bună parte din ceea ce mîncau în timpul banchetelor dacă voiau să-și păstreze sănătatea și să fie în măsură să se bucure în continuare de plăcerile lor epicuriene. De aceea existau servitoare care circulau printre convivi purtînd recipientele în care strîngeau... ceea ce aceștia vomitau. Poate că se gîndeau la aforismul lui Hipocrate conform căruia cei grași mor mai devreme decît cei slabi.

În ceea ce privește calitatea hranei, s-a observat de multă vreme că "mono-dieta", sau regimul cu hrană unică la fiecare masă, ușurează considerabil digestia, în special în cazul persoanelor slăbite sau bolnave. Deși în zilele noastre se discută mult despre virtuțile unui meniu variat, mono-dieta a fost practică dintotdeauna cu bune rezultate. Hipocrate recomanda numai lapte celor ce sufereau de tuberculoză.

Un singur fel sau mîncăruri savant dozate, hrana intră în canalul digestiv de trei ori pe zi, și uneori chiar mai des. Mucoasa intestinală nu poate face altceva decît să absoarbă particulele de alimente digerate pe măsură ce acestea se prezintă. Proteinele, hidrații de carbon, grăsimile și mineralele pătrund în sînge și în limfă. S-a scris mult despre proteine și despre amino-acizii lor, numiți pietrele de construcție ale corpului. Ne vom opri asupra lor în capitolele următoare.

Cred că unele celule, numite limfocite, transportă hrana necesară creșterii și reproducerii țesuturilor corpului uman. Această hrană este proteina naturală care, pentru a fi asimilată, trebuie să fie impregnată cu aport de iod produs de glanda tiroidă. Procesul se produce într-un mod foarte spectaculos și poate fi observat urmărind una dintre aceste limfocite în cursa ei prin corp.

Fiecare perișor intestinal conține două feluri de vase: vasele sanguine și vasele limfatice. Acestea din urmă constituie drumul normal al limfocitelor și al celorlalte celule cu sînge alb. Ele nu conțin decît rar celule cu sînge roșu, deși prezența celulelor cu sînge alb poate fi constatată în vasele sanguine.

În timpul digestiei, o mare cantitate de limfocite pătrund în vasele limfatice. Pentru a se asigura de o aprovizionare convenabilă cu astfel de celule, Natura a așezat cel mai important organ pentru fabricarea limfocitelor foarte aproape de intestinul subțire. Acest organ este splina, a cărei funcție este să trimită armate de limfocite în intestin după fiecare absorbție de hrană. În cursa lor prin canalele limfatice, aceste limfocite se umplu de aminoacizi, produși din digerarea proteinelor. Ele sînt apoi îndreptate spre circuitul toracic care ajunge la vena cavă inferioară exact în locul în care secreția glandei tiroide se varsă în aceeași venă, pentru a impregna limfocitele și a le furniza iodul care permite dezvoltarea și reproducerea celulelor.

Apoi limfocitele circulă prin vasele limfatice sau prin vasele sanguine unde, atunci cînd împrejurările o cer, trec prin țesuturi pentru a se îndrepta către un punct unde prezența lor este necesară. După ce au aprovizionat celulele (pentru dezvoltarea și reproducerea lor), limfocitele se întorc în splină unde sînt fie dezintegrate, fie trimise din nou spre intestin pentru un nou ciclu.

Dacă această explicație poate apărea ciudată cititorilor mei – și mai ales prietenilor mei medici – permiteți-mi să precizez că am expus prima dată această idee într-un articol publicat în decembrie 1928 în revista "Journal of Laboratory and Chemical Medicine". Doctorul Warren T. Vaughan, redactor șef al revistei, a prezentat articolul meu însoțit de următorul comentariu: "Ipoteza doctorului Bieler este seducătoare. Se spune că nu există nimic nou sub soare, dar această ipoteză nu fusese nicăieri expusă înainte să o facă el." Cred că această ipoteză este o realitate, confirmată de numeroase cazuri tratate după aceea cu mult succes.

Există două etape în viața corpului în care prezența limfocitelor este necesară în cantitate mult mai mare decât cea normală: etapa de creștere și etapele de convalescență. În timpul creșterii rapide din copilărie și până la sfârșitul adolescenței, se produce ceea ce se numește "limfocitoză infantilă". Pentru durata acestei perioade, natura a prevăzut un centru suplimentar de fabricare a limfocitelor, timusul, care se atrofiază după adolescență.

O altă funcție interesantă a limfocitelor este aptitudinea lor pentru o acțiune de apărare vizînd repararea stricăciunilor suferite. În termeni patologici, asta se numește "infiltrarea micilor celule rotunde", pe care o putem constata oriunde s-a produs o inflamație sau o distrugere a țesuturilor. Este interesant de observat faptul că celulele afectate sînt reparate mult mai repede decât sînt hrănite celulele normale. După ce reparația a fost efectuată, dezvoltarea se continuă normal.

Cred că reparațiile sînt controlate prin impulsuri ale "creierului abdominal", sau plexul solar, ale cărui ordine sînt transmise prin nervii sistemului simpatic – totul făcînd parte dintr-un proces automat de auto-apărare. Numeroase experiențe și observații științifice coroborează această ipoteză. Un animal tînăr, căruia i s-a extirpat timusul, este foarte întîrziat în creșterea sa. Acest lucru este și mai evident atunci cînd tiroida este extirpată ca urmare a unei afecțiuni a gușei. Unele medicamente pot provoca o degenerescență a limfocitelor, determinînd o stare de sub-alimentare și de încetinire a creșterii și a reparației țesuturilor. Alte medicamente, cum ar fi Thalidomida de tristă amintire, pot împiedica în așa măsură secreția tiroidiană încît împiedică dezvoltarea celulelor fetale și copilul se naște fără brațe, fără picioare sau cu multe alte infirmități. Ipoteza contrară, cea a unei suprasaturări a limfocitelor cu aminoacizi și iodină, ar putea, cred, declanșa cancerul, o înmulțire anormală a celulelor în zona interesată, care se traduce printr-un neoplasm, sau excrescență malignă.

În timpul digestiei, hidrații de carbon și zaharurile complexe sînt reduse în glucoză simplă care este absorbită de vasele mucoasei intestinale și arse direct în mușchi. Corpul își procură astfel căldură și energie. Grăsimile sînt și ele combustibile, dar ele ard, în general, cel mai bine într-un mediu carbo-hidratat. Grăsimile superflue sînt depozitate ca rezervă în anumite părți ale corpului - fenomen fiziologic care întristează altele persoane care se plîng de un excedent de greutate. Grăsimile, ca și mineralele și vitaminele, sînt de o importanță capitală pentru menținerea vieții.

Felul în care vă simțiți, faptul că aveți chef să cîntați sau să suspinați – acestea depind de modul în care se realizează carburajul dumneavoastră. "Nu puteți să nu țineți seama de importanța unei bune digestii, a spus Joseph Conrad. Bucuria de a trăi depinde de un

stomac solid, în timp ce o digestie proastă conduce la scepticism, la idei negre și la gânduri sumbre". Medicii cunosc bine aceste "idei negre" exprimate de cei care suferă de tulburări digestive. Când corpul lor a fost eliberat de încărcătura toxică pe care o plimba cu sine, o schimbare aproape magică s-a operat la bolanvii pe care i-am tratat.

Mecanismul digestiei este atât de complex încât nu-l putem descrie aici decât în linii mari. Am încercat, aici, să insist asupra rolului important al mucoasei intestinale. Vitalitatea ei asigură o stare bună de sănătate și nu poate fi menținută decât printr-o dozare grijulie a cantității și a calității hranei. Și deoarece corpul este, mai mult sau mai puțin, produsul alimentației sale, modificarea echilibrului său chimic printr-un regim este nu numai posibilă dar chiar necesară în cazul unei stări malade. Acceptând materia nutritivă bună și respingând substanțele iritante (prin vomă sau diaree), intestinul subțire servește de *primă linie de apărare a corpului împotriva alimentelor nocive și a otrăvurilor*.

Erorile de regim, atunci când nu sînt grave, nu au în mod obligatoriu efecte imediate. Când sînt însă grave, sînt imediat sancționate. În arhivele mele am numeroase dosare care ilustrează modul în care corpul se debarasează de hrana care nu-i convine. Aleg la întîmplare unul, cel al unui bărbat de 42 de ani. Luase parte la un prînz cu specialități mexicane, puternic condimentate. În timpul nopții a intervenit o diaree violentă. Asta însemna că organismul lui folosea prima lui linie de apărare – o eliminare rapidă a elementelor nocive. Când l-am examinat, intestinul era inflammat din cauza excesului de regim. I-am recomandat repaus la pat și, ca singură hrană timp de 48 de ore, lapte diluat și drojdie. Nici nu dorea o altă hrană și nici nu avea nevoie de ea. Medicamentele, cred, ar fi complicat natura tulburărilor sale. Vindecarea a fost rapidă și completă. "Am provocat acest atac prin propria mea nebunie, spuse el; n-o să se mai întîmple."

Fabricanții de medicamente și specialiștii literaturii publicitare par să fie obsedați de sistemul digestiv. Rafturile farmaciilor sînt înșesate cu remedii patentate, cu pilule și prafuri destinate să remedieze o proastă funcționare digestivă; milioane sînt irosite pentru aceste produse. Dacă ar cunoaște cîtuși de puțin chimia corpului, utilizatorii acestor medicamente ar recurge la medicina dietetică, și nu la pilule, pentru a-și vindeca tulburările digestive. De ce să absorbi o pilulă pe bază de substanțe chimice anorganice atunci când aceleași substanțe chimice pot fi obținute organic, plecînd de la produse alimentare naturale. Tubul digestiv, lung de circa nouă metri, are în ficat un aliat prețios în lupta sa continuă pentru protejarea corpului împotriva răului. În capitolul următor vom afla modul în care acest organ remarcabil funcționează ca o a doua linie de apărare contra bolii.

6 Ficatul: **a doua linie de apărare împotriva bolii**

“Dacă ai fi trăit în epoca Babilonului antic și v-ai fi îmbolnăvit grav, medicul dumneavoastră, cumulând funcțiile sale cu acelea de preot, v-ar fi cerut să suflați în nasul unei oi. Apoi ar fi omorât oaia și, după ce ar fi “citit” în ficatul ei, ar fi prevestit în ce mod se va sfârși boala. Această civilizație străveche credea că ficatul impregnat cu răsuflarea bolnavului putea înregistra nu numai natura bolii ci și șansele de vindecare. Considerat ca sediul tuturor funcțiilor vitale, ficatul părea să fi fost ales de zei pentru a le revela intențiile”.

William D. Snively

Cei vechi respectau ficatul și îl considerau centrul sufletului și organul cel mai important al corpului. Și totuși, în secolele care au urmat, ficatul a fost în mod inexplicabil neglijat de profesiunea medicală: “De fapt, relatează Benjamin F. Miller și Ruth Goode în cartea “Omul și corpul său”, în urmă cu aproximativ o generație, cei care au scris texte despre corpul uman nu au văzut în ficat decât un furnizor de bilă pentru digestie. Astăzi recunoaștem din nou ficatul ca pe un organ extraordinar... El nu este romantic precum inima și nici profund și misterios precum creierul. Dar are multe motive să pretindă la un monopol: este maistrul chimic al corpului, rezervorul și distribuitorul de carburant, centrul de control al otrăvirilor. Dacă am face o listă, i-am putea recunoaște ușor cinci sute de funcții distincte.”

Natura a confirmat importanța acestui organ, care este cel mai voluminos și cel mai robust existent în interiorul corpului, acordându-i o protecție specială prin amplasarea sa la adăpostul puternicei centuri musculare a diafragmei și a meterezei osoase alcătuită din coastele inferioare. Este o glandă extrem de viguroasă, capabilă să reconstruiască celulele pe care le-a pierdut și să le regenereze pe cele deteriorate. El continuă să funcționeze chiar și când este redus la o cincime din volumul său. În unele cazuri de cancer s-a putut extirpa

pînă la 90% din ficat și, cîteva luni mai tîrziu, glanda își recăpătase mărimea normală, atunci cînd pacientul a supraviețuit operației. Îl putem privi ca pe un potențial organ nemuritor. Și cu toate acestea, abuzuri constante sub formă de malnutriție, medicamente nocive, otrăvuri și infecții pot, cu timpul, să-l epuizeze.

Omul primitiv și-a găsit hrana și mediul ambiant în junglă. Deși a fost parcurs un drum lung în miile de ani care ne separă de era preistorică, abdomenul uman conține tot un ficat a cărui chimie de baza este identică cu cea a omului din junglă. Civilizația a adus schimbări progresive în hrana omului și în obișnuințele lui alimentare. Hrana a fost preparată, apoi sărată și, mai tîrziu, tratată chimic. Dar ficatul omului nu a suferit nici o transformare.

Ficatul este deci în același timp laboratorul chimic al corpului și cel mai important organ de dezintoxicare. Importanța lui este atît de mare încît omul, în lipsa lui, nu poate trăi decît cîteva ore. Este motivul pentru care chirurgii îl supraveghează cu multă neliniște și evită să se atingă de el, mai puțin în ocaziile rare în care trebuie să extirpe o tumoare, un abces sau un chist. Oricine a studiat serios ficatul poate ști că multiplele sale activități sînt atît de complexe încît te poți pierde în ele ca într-un labirint. Iată de ce mă voi limita aici la a analiza rolul ficatului uman din perspectiva a ceea ce eu numesc funcțiile sale de linie secundă de apărare a corpului împotriva bolii, digestia constituind prima linie. Datorită enormei influențe pe care ficatul o exercită asupra întregului organism, am consacrat mult timp studiului său în ceea ce are ca aspecte originale. Am descoperit astfel cîteva fațete ale activităților sale, rămase necunoscute pînă atunci. Aceste cercetări mi-au permis să pun la punct regimuri pentru bolnavi al căror ficat era epuizat și care și-au putut astfel redobîndi sănătatea.

Dintre toate elementele alcaline ale corpului, sodiul este cel mai important. Cred că ficatul este depozitul acestor substanțe alcaline care sînt necesare pentru menținerea echilibrului acid-bază a corpului. Sodiul este prezent în toate celulele, iar natura a prevăzut importante centre de aprovizionare cu această substanță la care ficatul face apel în caz de nevoie. Aceste suprafețe de concentrare funcționează ca un tampon și permit, în plus, neutralizarea otrăvurilor acide și corozive. Printre rezervoarele cele mai importante de sodiu putem cita mușchii, creierul, nervii, măduva oaselor, pielea, mucoasa gastrică și intestinală, rinichii și ficatul, acesta din urmă fiind de departe cel mai important. El este, dintre toate organele, cel mai bogat în sodiu care este elementul său chimic de bază. Calitatea sa de cel mai important rezervor de sodiu este cea care îi acordă ficatului statutul de cea de-a doua linie de apărare a corpului.

Cînd, pentru a neutraliza acizii, ficatul și-a epuizat rezerva de sodiu, funcționarea sa este atît de dereglată încît produce boala. Realizați oare faptul că, dacă ficatul ar putea să mențină puritatea fluxului sanguin, filtrînd otrăvurile nocive, omul ar trăi veșnic, cu excepția unor accidente fizice? Numai atunci cînd capacitatea filtrantă a ficatului este micșorată, otrăvurile pot să treacă în circulația sanguină. Atunci apar și simptomele bolii; iată de ce este atît de important să ne supraveghem ficatul.

Dacă sodiul este atît de important în păstrarea sănătății, cum îl putem obține și conserva? Sodiul este unul din elementele care compun hrana noastră. Sursa cea mai bogată

în sodiu se găsește în regnul vegetal și în unele țesuturi animale cum ar fi mușchii și ficatul. "Așadar, ați putea spune, nu-mi prea plac legumele. Voi mânca deci puțini cartofi și multă carne. Nu voi fi nevoit astfel să mă tem de nimic." Din nefericire, nu asta este soluția.

Pentru a obține sodiul din carnea pe care o consumați, trebuie să o mâncați crudă sau cât mai crudă cu putință. Cea mai mare parte a oamenilor nu pot însă să se obișnuiască cu carne crudă sau aproape crudă. Este ușor de dovedit, printr-o simplă analiză a urinei, că, cu cât carnea este mai preparată, cu atât mai mulți acizi putrificali vom găsi în urina consumatorului. Asta înseamnă că individul care mănâncă puține legume și salate dar multă carne fiartă epuizează sodiul din ficatul său.

După digerarea unei mese, tot sângele din intestine pătrunde direct în ficat și îl traversează. Elementele utile din hrana digerată sînt reținute de ficat care: 1) reconstituie țesuturi noi; 2) pregătește carburant pentru aprovizionarea mușchilor; 3) pune excedentele în rezervă.

Toxinele și alte substanțe dăunătoare sînt neutralizate de către ficat și eliminate prin secreția acestuia, numită bilă. Se întîmplă ca ficatul să nu reușească să neutralizeze complet aceste substanțe toxice din cauza unei alcalinități insuficiente. În acest caz bila curge spre intestinul subțire într-o formă toxică. În timpul trecerii acestei bile toxice prin intestin – în afara de cazul unei respingeri rapide prin vomă – o mare parte din materia dăunătoare este absorbită din nou, cauzînd, în grade diferite, inflamații intestinale.

Prezența bilei toxice în intestin poate să împiedice digerarea alimentelor folosite, provocînd astfel o indigestie toxică, formarea gazelor și dureri abdominale. Din anumite puncte de vedere, bila este comparabilă cu urina. În mod normal, ea este de culoare galben deschis, de reacție alcalină și neiritantă pentru țesuturile cu care se găsește în contact. În cazurile patologice, culoarea ei devine mai închisă, cel mai mare grad de toxicitate fiind atins atunci cînd este de culoare verde închis sau neagră. În acest caz ea exercită o acțiune acidă și corozivă asupra țesuturilor adiacente. Această bilă închisă la culoare nu poate face decît rău. O bilă alcalină este necorozivă și compatibilă cu aproape orice fel de hrană. Dar cum ficatul pierde progresiv sodiul - epuizat de neutralizarea prea multor toxine - sărurile de sodiu se formează mai greu. Atunci cînd bila devine prea iritantă pentru a fi vărsată în duoden (prima porțiune a intestinului subțire, unde ajunge canalul biliar), ea este stocată provizoriu în vezica biliară, unde este neutralizată.

Dar o bilă toxică, acidă sau corozivă este incompatibilă cu multe alimente. În consecință, ea provoacă o inflamare a ficatului, a căilor biliare, a vezicii și a intestinelor. Uneori este împinsă spre stomac și expulzată prin vomă.

În duoden, iritația cauzată de o bilă anormală poate să se traducă prin arsuri care provoacă spasme foarte dureroase. Victima aleargă la doctor, care recomandă o radiografie și, după ce studiază clișeele, constată existența unui ulcer. Propriile mele cercetări demonstrează că aproximativ 99% din ulcerile diagnosticate nu sînt de fapt decît arsuri datorate unei bile anormale. Aceste spasme reprezintă boala cea mai frecventă a civilizației noastre moderne. Pentru a ușura de simptomele ei neplăcute se recomandă milioane de pilule, de drajeuri sau de prafuri anti-acide. Bineînțeles, se poate întîmpla ca o corodare

cauzată de o bilă prea acidă să evolueze în ulcer dar, din fericire, lucrul acesta nu se produce decât rar.

Cînd sodiul din ficat este epuizat, celulele acestui organ mor și faza finală a acestui proces este ciroza hepatică. Cu mult înainte însă de a manifesta simptomele caracteristice, ficatul amenințat de ciroză este deja afectat în mod serios.

Civilizația, cu alimentele sale falsificate, concentrate și sintetice este răspunzătoare pentru enormele cantități de leacuri anti-acide care sînt vîndute și consumate sub formă de pilule, drajeuri și gumă de mestecat – “leacuri” care aduc o ușurare provizorie dar nu vizează cauza răului.

Vreau să citez aici un caz interesant de proastă funcționare a rinichilor și a ficatului, cazul unui bărbat care avea 61 de ani cînd am început să-l tratez. Era ținut la pat de doi ani, cu o hidropizie a picioarelor și a abdomenului. Burta lui era enormă, glandele sale suprarenale erau puternice și active. Urina sa avea consistența unei melase groase, încărcată de puroi și de albumină. Îi curgeau balele fără încetare și respira greu din cauza presiunii exercitate de lichidul abdominal asupra diafragmei.

Era însă un om voluntar și hotărît să se vindece. Avea norocul să fie îngrijit cu un devotament admirabil de către fiica sa. Istoria sa alimentară m-a făcut să descopăr că fusese un mare mîncător de făine și de deserturi. Toate mesele sale se terminau cu prăjituri, tarte sau alte produse de patiserie. Puțin în contra voinței lui, fiica sa a început să-i “dirijeze” alimentația. A fost obligat, timp de cîteva săptămîni, la un regim de sucuri de fructe diluate. I-am făcut puncții și atunci cînd serozitățile au fost eliminate, peretele său abdominal a devenit atît de flasc încît puteai simți, palpînd, intestinele, ficatul și splina. Ficatul era aproximativ de mărimea unei portocale mari, dur, noduros, sclerosat.

În toți acești ani de practică medicală nu am văzut vindecîndu-se un bolnav a cărui situație să pară atît de disperată. După trei săptămîni, edemul de la picioare dispăruse dar serozitățile abdominale se acumulaseră din nou. Urina devenise limpede iar albumina fusese redusă. Hrana sa consta în proteine ușor de digerat, în legume și fructe crude sau fierte iar făinele și patiseriile erau interzise. A protestat dar după cîteva săptămîni s-a obișnuit foarte bine cu acest regim. După șase luni, orice urmă de albumină dispăruse. În primul an de tratament a fost necesară o puncție abdominală pe lună pentru a elimina, de fiecare dată, circa douăzeci de litri de lichid. A putut atunci să facă mici treburi în casă sau în grădină. În al doilea an, era suficientă o singură puncție la două luni, apoi una la trei luni, cu eliminarea, în medie, a 6-8 litri de lichid. În al patrulea an nu a mai avut nevoie de puncție.

În urma uriașei distensii, mușchii abdominali erau slăbiți și l-am prevenit împotriva unei posibile hernii ombilicale. Musculatura sa generală, în acel moment, era în perfectă stare, iar pielea era netedă, suplă și deschisă la culoare. Într-o zi însă a vrut să ridice o greutate prea mare și, cu toate că purta o centură abdominală, s-a declarat o hernie strangulată. A fost necesară o intervenție chirurgicală, după care s-a refăcut foarte repede. Astăzi, la doisprezece ani de la începutul tratamentului, muncește normal, ocupîndu-se de grădina proprie și de cele ale altor doi vecini. La 73 de ani, este perfect sănătos și, fapt extraordinar, ficatul său și-a redobîndit talia și suplețea sa normale.

Un caz mai simplu este cel al unui bolnav de 35 de ani care se plîngea de slăbiciune generală, de amețeli, de grețuri și de lipsă de poftă de mîncare. Examenele au demonstrat că suferea de o toxemie a ficatului. Disperat și neputînd să doarmă, era un fel de cîrpă care se tîra făcîndu-ți milă. L-am obligat să nu iasă din cameră cinci zile, timp în care i-am prescris un regim cu supe de legume diluate. Ficatul său a fost astfel destul de restabilit pentru a putea să asimileze alimente adevărate. I-am precizat, prescriindu-i regimul, că alimentația și nutriția nu erau de loc unul și același lucru. Omul este hrănit nu prin alimentele pe care le absoarbe ci numai prin ceea ce poate digera și asimila din ele.

Ficatul este deci principalul organ de dezintoxicare, vrăjitorul care își îndeplinește magia chimică cu o eficiență calmă; filtrul pe care îl traversează toate substanțele înainte de a se integra în circulația generală. Atîta timp cît ficatul își îndeplinește funcțiile, fluxul sanguin rămîne pur. Atunci cînd el este afectat, toxinele pătrund în circulație și provoacă iritarea, distrugerea și, eventual, moartea.

7 Glandele endocrine: a treia linie de apărare împotriva bolii

"Viața este, în mare parte, o chestiune de chimie".

William J. Mayo, M.D

Rolul ficatului este de o importanță colosală pentru sănătate. Când el nu-și mai îndeplinește rolul de filtru, substanțe toxice pătrund în circulația generală. Atunci glandele endocrine - *a treia linie de apărare împotriva bolii* - sînt stimulate și supra-activate într-un efort curajos de a ajuta corpul să neutralizeze și să elimine produsele iritante ale unei digestii proaste a proteinelor, zaharurilor și grăsimilor.

Pentru a înțelege cum acționează aceste uimitoare glande endocrine, este indispen-sabil să cunoaștem structura și activitatea lor. Aceste mici bucăți de țesut sînt numite endocrine sau cu secreție internă. Ele diferă de glandele cu secreție externă (transpirația sau lacrimile) pentru că deversează substanța caracteristică pe care o produc direct în sînge în loc să o îndrepte spre exterior cu ajutorul unui tub sau a unui canal. Substanțele caracteristice secretate de glandele endocrine sînt numite hormoni, fiind calificate în același timp și ca: "mesageri biochimici" ai sîngelui. Hormonii, chiar și în cantitate infimă, sînt de o putere inimaginabilă. Ei conduc și regularizează o mare parte a subtilei activități a vieții.

Deși mai există și altele, cele trei glande care ne interesează aici sînt: 1) capsulele suprarenale; 2) glanda tiroidă; 3) glanda pituitară.

Aceste glande cu o putere extraordinară uimesc mai ales prin micimea lor. Glanda tiroidă, cea mai voluminoasă, cîntărește aproximativ treizeci de grame. Capsulele suprarenale sînt aproape de mărimea unui bob de fasole; hipofiza nu măsoară decît cincisprezece milimetri lungime și este totuși regulatorul celorlalte glande, avînd în același timp și importante funcții proprii.

Oricît de mici ar fi aceste glande, rolul lor în starea de sănătate sau de boală este totuși preponderent. Doctorul Lewellyn Barker a rezumat perfect influența lor: "Statura

noastră, forma feței noastre, lungimea brațelor și a picioarelor, forma bazinului nostru, culoarea și consistența pielei noastre, cantitatea și repartitia grăsimii noastre subcutanate, densitatea și distribuția părului nostru și a celorlalte pilozități, tonicitatea mușchilor noștri, sunetul vocii noastre, volumul laringelui nostru și emoțiile pe care le trădează aspectul nostru exterior, toate acestea depind, într-o mare măsură, de gradul de funcționare, în timpul dezvoltării corpului, al glandelor endocrine.”

CAPSULELE SUPRARENALĂ: GLANDELE CARE FAC POSIBILĂ OXIDAREA

Este în afară de orice îndoială că suprarenalele sînt glandele cele mai indispensabile menținerii vieții și sănătății. Ele sînt plasate chiar deasupra rinichilor și se compun din două părți: un strat intern, sau medular și un strat extern, numit cortex.

Cortexul este parte integrantă a sistemului simpatic care controlează și regularizează numeroase funcții conștiente și inconștiente. Numeroasele sale raporturi cu plexul solar au fost pe deplin identificate. Cînd fetusul are șapte luni, capsulele suprarenale au aceeași mărime ca și rinichii. La naștere sînt numai puțin mai mici iar apoi se reduc treptat atît de mult încît, la persoanele în vîrstă, pot fi cu greu distinse atunci cînd se fac autopsii. Este stabilit că viața omului este imposibilă fără secreția suprarenală în fluxul sanguin. Medicii cunosc foarte bine moartea subită datorată unei hemoragii interne în glandele suprarenale ca și moartea lentă a celor atinși de maladia lui Addison (deteriorarea cronică a capsulelor suprarenale),

Întreaga chimie a corpului uman depinde de procesul de oxidare. Secreția glandelor suprarenale este hormonul care permite oxidarea celulelor. De ea depinde întreținerea arderilor. Ar fi fără îndoială semn de îngîmfare să pretindem că toate funcțiile fizice și chimice ale capsulelor au fost descoperite, dar putem întocmi lista celor mai importante care au fost studiate și recunoscute pînă astăzi:

1. Controlul oxidării tuturor celulelor comandînd:
 - a) energia nervoasă (oxidarea fosforului în creier și în țesuturile nervoase)
 - b) energia fizică și temperatura (oxidarea carbonului în mușchi)
 - c) funcționarea unor organe speciale (oxidarea ficatului și a rinichilor)
 - d) viața fiecărei celule (imposibilă în lipsa oxidării)
2. Controlul tonusului:
 - a) mușchilor dependenți de voință (forța corporală)
 - b) mușchilor cardiaci (circulație, tensiune)
 - c) mușchilor cu contracție involuntară (reflexe).
3. Controlul cantității de globule din sînge, roșii și albe.
4. Controlul puterii de coagulare a sîngelui (în colaborare, probabil, cu glandele paratiroide)

5. Controlul gradului de imunizare a corpului.

6. Controlul nivelului de sedimentare al globulelor roșii.

GLANDA TIROIDĂ REGULATORUL CADENȚEI

“Jean este energic și dinamic ca mine, îmi spune, mândră, mama lui, dar Marie este calmă și înceată ca tatăl ei. Asta nu e o problemă de glande, doctore?”

Nu tocmai. Și alți factori complexi sînt implicați, dar este probabil că metabolismul Mariei să difere de cel al lui Jean. Iar glanda responsabilă pentru această diferență, invitînd sau la hoinăreală sau la repezeală, este glanda tiroidă. Situată la baza gîtului, chiar deasupra mărului lui Adam, avînd forma unui fluture, ea se compune din doi mici lobi uniți printr-un istm. Deși numele i-a fost dat în 1656 (de la un cuvînt grec însemnînd scut), ea nu a fost studiată îndeaproape decît în ultimii patruzeci de ani. În afară de rolul ei în reproducerea celulară, mai putem cita printre funcțiile ei principale:

- Oxidarea țesuturilor,
- Repararea țesuturilor afectate,
- Asimilarea zahărului,
- Controlul ritmului cardiac,
- Activitatea cerebrală și senzuală,
- Creșterea normală a celulelor.

GLANDA PITUITARĂ SAU HIPOFIZA

Medicul roman Galen, unul dintre fizicienii cei mai vestiți ai antichității, își făcuse o idee ciudată despre funcționarea hipofizei. El credea că această glandă foarte importantă acționa ca un filtru prin care impuritățile erau descărcate din creier în gît. Timp de cincisprezece secole, medicii au acceptat această curioasă eroare. Chiar și în zilele noastre nu se știe mare lucru despre activitatea glandei pituitare, iar complexitatea ei este atît de mare încît și cei mai îndemînatici endocrinologi se rătăcesc în labirintul acestei glande minuscule. Deși departe de a fi pe deplin lămuriți asupra activității ei, medicii o consideră un organ excepțional. Dacă li s-ar cere să numească rolul ei cel mai important, ar fi la fel de stînjiți ca niște copii în fața unei vitrine pline cu jucării.

Avînd forma unei cireșe atîrnate de codița ei, hipofiza este situată în cutia craniană, la baza creierului. Ea stă într-o cavitate osoasă, numită *sella tursica* (șaua turcească), situată în spatele globilor oculari. Ca “maistru”, ea are în special funcția de a stimula celelalte organe ale sistemului glandular în activitățile și în secrețiile lor. Se compune din trei părți. Partea anterioară, a cărei funcție este specific glandulară, își varsă secreția în fluxul sanguin, iar hormonul ei:

1. - determină talia și volumul corpului,

2. - determină gradul de inteligență al individului,

3. - controlează funcțiile sexuale într-un mod care nu a fost încă stabilit.

Partea centrală a hipofizei conține canalele intermediare, mărginite de celule nervoase speciale care controlează fluxul sanguin și descoperă acolo otrăvurile împotriva cărora alertează un mecanism de apărare.

Partea posterioară, bogată în celule nervoase înalt specializate, face de fapt corp comun cu creierul. Celulele ei sînt bogate în hormoni care stimulează sistemul simpatic, provocînd astfel o creștere a tonusului și a forței de contracție a mușchilor netezi.

Am trecut în revistă cîteva dintre activitățile celor trei glande endocrine. Dar cum pot ele juca rolul unei a treia linii de apărare împotriva bolii?

Pentru a înțelege acest lucru trebuie să ne întoarcem la glanda pituitară, supranumită "cîinele de pază" al corpului dar și "centrala sa telefonică". Această glandă minusculă este de o importanță capitală pentru bună-starea corpului uman. Natura a adăpostit-o foarte înțelept în adîncul cutiei craniene.

Partea medie a acestei glande este bogată în vase sanguine mărginite de celule nervoase terminate cu cili. Acești cili sînt niște detectori care controlează chimia circulației sanguine. Atunci cînd în fluxul sanguin care trece sînt prezente toxine, este emis un semnal de alarmă care ajunge la glanda tiroidă și la capsulele suprarenale, care constituie, împreună cu hipofiza, cea de-a treia linie de apărare împotriva bolii.

La nevoie, hipofiza avertizează tiroida și suprarenalele să înceapă să debaraseze sîngele de materiile sale toxice. În caz de urgență, tiroida va dirija această eliminare spre piele și spre membranele mucoase și seroase; suprarenalele o vor face spre rinichi și intestine.

Astfel, în cazul unei bronșite pulmonare, eliminarea toxinelor se face printr-o exudație cataroasă prin membrana mucoasă care bordează bronhiile. Tusea violentă, caracteristică acestei boli, este un efort natural pentru a elimina materia toxică. După o atare criză, plămîinii rămîn iritați mai multe zile.

Ați văzut cu toții persoane ale căror figuri și gît erau marcate de gușă. Una dintre pacientele mele, o femeie de 58 de ani, păstra urmele acestui rău. Se plîngea de o mare slăbiciune generală, de transpirație abundentă, de puls prea rapid, de membre umflate. Tip clasic de gușă exoftalmică, glanda ei tiroidă fusese supra-activată ca urmare a unei toxemii. Tratamentul consistă în neutralizarea toxemiei. Asemenea cazuri sînt greu de vindecat și necesită un repaus îndelungat la pat. Natura regimului depinde de starea bolnavului și de capacitatea sa digestivă. În acest caz precis pacienta a trebuit să stea la pat șase săptămîni iar regimul consta în lapte crud și în legume nefăinoase și fierte. Cantitatea de lapte era fixată în fiecare zi în funcție de starea bolnavei. Vindecarea a fost completă.

Aș vrea, încă o dată, să insist asupra faptului că modul în care se operează eliminarea va depinde de forța relativă a glandelor endocrine. Dacă tiroida este cea mai puternică, eliminarea are toate șansele să se producă prin epidermă sau prin mucoase; dacă predomină suprarenalele, eliminarea se face prin rinichi sau prin intestine, în afară de cazul în

care materiile toxice nu sînt literalmente arse prin hiper-oxidare în ficat, provocată de o sensibilă ridicare a temperaturii corpului, sau febră.

Forța comparativă a glandelor cu secreție internă depinde de doi factori principali: ereditatea și starea acestor glande în urma unor tulburări chimice sau emoționale. Aceea dintre glande care dispune de cea mai mare vigoare în momentul crizei va determina calea prin care otrăvurile vor fi eliminate. Este bine însă să subliniem că o întrebuintare prea frecventă a acelorași căi duce la atrofierea sau la degenerescenta acestor ieșiri ca și la epuizarea progresivă a glandelor.

Atunci cînd omul nu depășește limitele naturale cu privire la excesele de ordin alimentar și emoțional, ficatul, cum am văzut deja mai înainte, acționînd ca o a doua linie de apărare, este în măsură să mențină pură circulația generală. În asemenea condiții utopice ne-am putea închipui că boala ar fi o imposibilitate. Cu alte cuvinte, individul, în astfel de condiții, ar fi imunizat împotriva bolii.

8 Corpul dumneavoastră sub ochiul medicului

"Credința larg răspândită că fizicul nu are nici un raport cu conduita și personalitatea unui individ este un adevărat non-sens. Carcasa dumneavoastră este cheia caracterului dumneavoastră."

Ernest A. Hooton, Ph.D.

În cabinetul meu se prezintă în fiecare zi pacienți aparținând tuturor tipurilor imaginabile de aparențe fizice și de caracter moral. Pentru ochiul exersat al unui medic, aparența exterioară a unui nou pacient furnizează numeroase indicații asupra stării sale de sănătate înainte chiar ca el să fi pronunțat un cuvânt. Fiecare individ poartă în sine un "ceva" greu de definit care îl deosebește de orice alt individ. Această afirmație este adevărată și cu privire la caracterul biochimic al corpurilor. Proteinele care ne sînt specifice nu au nicăieri altundeva replici identice. Ele sînt, ca și țesuturile, celulele și sîngele, condiționate de ereditate, de stările malade, de componenții sanguini și de o mulțime de alți factor. Astfel încît mediul intern al fiecărui individ se deosebește radical de cel al aproapelui său. În consecință, reacțiile sale la mediul înconjurător sînt tot atît de diferite.

Medicii au încercat întotdeauna să stabilească o metodă de clasificare a pacienților pentru a ușura aplicarea tratamentului. Iată de ce vedem practicieni surmenați care înmînează același regim tipărit dinainte tuturor obezilor, deși știu foarte bine că fiecare pacient este un caz particular. Adesea, unii colegi care au auzit vorbindu-se de tratamentele prin dietă pe care le aplic diverselor boli, îmi cer: "Spuneți-mi care este regimul dumneavoastră pentru migrenă." "Am aflat că ați pus la punct un regim eficient pentru artrită. Mi l-ați putea comunica?" "Ce le prescrieți diabeticilor pentru a le permite să renunțe la insulină?" "Ce alimente speciale recomandați pentru un ulcer, o hipertensiune, un cancer...?"

Răspunsul meu este mereu același. "Nu există un regim pentru cutare boală, pe care să-l puteți tipări și prescrie. Trebuie să văd bolnavul și să-l examinez. Apoi îi voi prescrie

un regim pentru cazul lui particular." Un regim bun la toate este tot atât de puțin științific ca și anumite produse de regim ale căror puteri magice sînt lăudate prin publicitate și care sînt vîndute la prețuri foarte ridicate.

Clienți și prieteni mă întrebă adesea ce mănînc, sperînd să beneficieze astfel de vigoarea mea, de capacitatea mea de muncă și de bucuria mea de a trăi pînă la adînci bătrîneți. Nu vreau să fac din asta nici un mister dar, foarte cîstit, ceea ce este valabil pentru mine nu este obligatoriu valabil și pentru oricare altul. Studiez cu atenție bolnavul pe care îl îngrijesc și mă străduiesc să-l ajut și să-l vindec.

Iată de ce cartea de față trebuie să se mențină la generalități. Ea nu este o rețetă de vindecare. Toate formulele, regimurile și instrucțiunile trebuie să păstreze un caracter general. Nu se poate practica medicina cu ajutorul unei cărți; trebuie studiat bolnavul și ținut cont de analizele de laborator. Numai după aceea mă pot pronunța dacă organismul său este toxic. Atunci cînd este nevoie, prescriu un regim special pentru a-i curăța sistemul. Faza de reconstrucție devine astfel posibilă și ea poate fi realizată în moduri diferite, depinzînd de gradul de intoxicare și de condiția fizică a bolnavului. Pentru a-l vindeca, trebuie să examinez cazul său individual, să constat rezistența sa la diferiți factori, să înțeleg viața pe care o duce în prezent și cea pe care a dus-o înainte. Fiecare caz necesită un tratament individual. Nu pot, așa cum fac unii negustori de confecții, să potrivesc aceeași haină pentru indivizi de constituții foarte diferite.

Există mii de cuvinte, toate formate din aceleași 26 de litere ale alfabetului. La fel proteinele corpului uman se pot compune din mii de combinații diferite de aminoacizi. De aceea proteinele niciunui individ nu sînt perfect asemănătoare cu cele ale altuia. În plus, fiecare organism este modificat de bolile pe care le-a suferit, de medicamentele pe care le-a înghițit, de ereditate și încă de mulți alți factori. Este motivul pentru care indivizii reacționează diferit la boală, la medicamente și la regimuri. Din cauza acestui caracter individual al bolii nu este posibil să scrii o carte pentru a vindeca diferite boli. Și totuși unii doctori au scris astfel de cărți. Cea mai mare parte a acestor scriitori nu au putut să evadeze din propriul lor orizont. Cutare doctor, de exemplu, care și-a recăpătat sănătatea cu ajutorul unui regim de morcovi fierți crede că va salva lumea ridicînd regimul de morcovi la rangul unei instituții.

Deși este adevărat că fiecare pacient care se prezintă în cabinetul unui doctor este un caz unic, se poate afirma totuși că, într-un anume fel, toți bolnavii seamănă între ei: nu se prezintă la medic decît atunci cînd s-au îmbolnăvit. În primul rînd, cer un medicament care să le ușureze durerea, insomniile sau indigestia. Ei așteaptă ca doctorul să le aducă această ușurare, și încă repede. Din nefericire, nici un mijloc, în afară de stimulare sau de depresie, nu permite o ușurare imediată. Acestea consistă în a biciui sau a paraliza glandele endocrine, ceea ce produce un efect temporar de bună stare. Dar stimularea sau depresia nu înseamnă sănătate. Pilule pentru a dormi noaptea, întăritoarele luate cînd ne trezim, tranchilizantele administrate în timpul zilei - toate astea nu înseamnă sănătate. Sănătatea este ceea ce, după părerea mea, orice medic conștiincios trebuie să încerce să obțină.

Într-un anumit sens pacienții înșiși sînt de condamnat pentru aceste metode terapeutice. Ei vor să se simtă bine, să fie ușurați pe loc de durere, să petreacă o zi fără neplăceri

și să doarmă noaptea cu orice preț. Nu sînt în mod real interesați să recapete o stare de sănătate satisfăcătoare iar dacă le explici că ceea ce numim chimia corpului este deficientă și că trebuie să se străduiască să o modifice, se enervează și își pierd răbdarea. A curăța un organism de toxine reprezintă un proces lent. Obezi care s-au îndopat fără nici o reținere ani la rînd așteaptă de la doctor să le redea sveltețea în cîteva zile.

Cea mai mare parte a persoanelor bolnave nu vor să audă de un tratament pe termen lung pentru că sînt convinși de existența medicamentelor – miracol. Ceea ce cer, este oprirea imediată a simptomelor maladeive. Dacă medicul lor nu este dispus să le prescrie pilula magică, și-o procură din farmacii sau își schimbă doctorul. Nu-și dau seama că recăpătarea sănătății este un proces de lungă durată care poate dura un an și chiar mai mult. Și totuși știu că un caz de tuberculoză avansată necesită ani de repaus într-un sanatoriu.

Toți medicii știu că oamenii au tendința de a dori să ignore boala. "Motivul acestei opoziții, spune doctorul Ian Stevenson, este că boala începe cel mai adesea printr-o ușoară alterare a funcției normale. Individul de rînd este preocupat mai mult de proiectele sale personale decît de funcționarea organismului său. Boala este mai degrabă pentru el ceva care îi stînjenește plăcerile rutiniere. Nu recunoaște existența bolii decît atunci cînd simptomele îl împiedică să-și îndeplinească ocupațiile obișnuite. Și așa se face că se scurge destul timp între momentul în care încetează să mai fie într-o stare de sănătate bună și cel în care recunoaște că este bolnav."

Mulți pacienți au venit la mine pentru că erau dezamăgiți de tratamentele clasice. Au venit în special pentru o schimbare de regim, pentru că bănuiau că alimentația joacă un rol în tulburările lor și în simptomele lor. Erau deja dispuși să se supună unui regim. Atîta timp cît un individ nu știe ce sănătate corporală strălucitoare, ce limpezime mentală și ce energie nestăvilită poate obține ameliorînd selecția hranei sale, el nu vede de ce ar trebui să înlocuiască vechi obișnuințe alimentare cu altele noi. O dată obișnuit cu regimul său de carne la grătar, de legume fierte în vaporii, de fructe proaspete și de salate verzi, de pîine completă și de lapte crud, va fi mirat de schimbările observate în starea sa de sănătate. Cînd cerul gurii sale va fi reeducat pentru a aprecia savoarea subtilă a alimentelor sale, nu va mai fi tentat să le "îmbunătățească" adăugîndu-le sare, piper, oțet sau muștar, nici să le înecă în cantități apreciabile de băuturi alcoolice, de cafea sau de ceai.

Am observat că cea mai mare parte a oamenilor au o concepție foarte încîlcită despre noțiunea de dietă și mă străduiesc să explic cu multă grijă unui pacient despre ce este vorba. Îi prezint o imagine a interiorului ficatului, îi descriu funcțiile acestui important organ și ale celorlalte glande endocrine și îmi dau seama că cei mai mulți sînt fascinați de ceea ce află. Asta îi face mai cooperativi, le dă impresia de a participa activ la vindecarea lor, mai ales atunci cînd insist asupra faptului că *trebuie să se vindece singuri*. Rolul meu se limitează la a adapta la cazul lor particular regimul și tratamentul. Îi fac să înțeleagă că, o dată ce corpul lor va fi debarasat de toxine, regimul va putea fi mai puțin sever. Vindecarea vine din interior; Natura este cea care o realizează. Medicul se mulțumește să colaboreze cu natura, conducînd pacientul prin labirintul misterios al măsurilor care convin cazului său personal.

Cînd o persoană bolnavă intră pentru prima dată în cabinetul unui medic ea nu știe că aspectul său dă deja indicații asupra naturii bolii sale, asupra vieții sale și asupra șanselor de vindecare. De aceea voi discuta acum despre tipurile corporale.

Orice nou-născut este unic. Printre milioanele de ființe umane nu există un altul care să prezinte aceleași variații de gene și de anatomie. Din cauza acestor enorme diferențe individuale i-am cunoscut pe Lincoln și Hitler, pe Gandhi și Landru. Tot așa anumite reacții analoge la persoane diferite se explică prin faptul că ele aparțin aceluiași tip.

Odinioară, medicii foloseau un sistem de clarificare bazat pe aspectul exterior (slabi sau grași) sau pe temperament (colerici sau flegmatici). Hipocrate clasifica indivizii după sînge, temperament și culoarea bilei lor, recomandîndu-le discipolilor să observe structura corpului pentru a stabili un diagnostic.

O știință relativ nouă, endocrinologia, este cea care ne-a oferit o nouă metodă de clasificare a ființelor umane. Glandele endocrine nu și-au dezvăluit o parte din secretul lor decît în ultimii cincizeci de ani. Și cum secrețiile endocrine, numite hormoni, determină tipurile fizice și neurologice ale indivizilor, rezultă că endocrinologia ne oferă cele mai bune posibilități de clasificare.

Deși sistemul endocrin nu și-a dezvăluit încă toate misterele, știm că indivizii pot fi grupați în funcție de secrețiile interne care le influențează dezvoltarea. Indivizi și familii, rase și națiuni chiar manifestă caractere ale secreției interne care le marchează cu calități specifice și le deosebește de alte grupuri.

Știm că anumite condiții misterioase ale corpului sînt provocate de un dezechilibru endocrin. Vitalitatea unui individ depinde de o activitate sănătoasă a glandelor endocrine care furnizează hormoni puternici și stimulează țesuturile vii. Cînd un bolnav suferă de o insuficiență glandulară, unii medici consideră că singurul lucru bun de făcut este să-i administrezi extracte de hormoni. Dacă acest tratament nu dă rezultatele scontate, acești doctori nu se mai interesează de loc de endocrinologie. Greșeala este de a neglija complet cea mai importantă glandă endocrină din corpul uman, ficatul, și de a nu înțelege că tulburările glandulare pot să dispară dacă un ficat bolnav este făcut să-și reia funcțiile normale.

Pe măsură ce endocrinologia făcea progrese, s-a putut constata că gladele endocrine erau răspunzătoare pentru anumite fenomene anormale cum ar fi uriașii, piticii, idioții dar și pentru anumite tipuri de obezi. Progrese mari au fost obținute studiind, în laborator, efectele extirpării anumitor glande la animale. Schimbări în creștere și în temperament au fost demonstrate și în cazul unei supra-activări a anumitor glande. Rezultat încă și mai important, a fost posibil să se prevadă și să se înțeleagă cauza și evoluția multor boli caracterizate prin simptome legate de eliminarea de toxine prin căile controlate de glandele endocrine.

Pentru a favoriza diagnosticarea și tratarea bolii, endocrinologia a clasificat indivizii în trei tipuri clasice: suprarenal, tiroid și pituitar.

TIPUL SUPRARENAL

Cele mai multe informații asupra caracteristicilor tipului suprarenal provin din patru surse de studiu: bolnavii suferind de maladia lui Addison – animalele și oamenii cărora li s-au extirpat glandele suprarenale – creșterea selectivă a animalelor – bolnavii prezentând tumori suprarenale. Printre animalele crescute special pentru a mări puterea suprarenală, calul de tracțiune, taurul și bulldogul sînt exemple care tind să confirme observațiile făcute pe om.

Examenul fizic al tipului suprarenal pune în evidență următoarele caracteristici:

Sistem pilos:	Pe cap, aspru și adesea ondulat. Pe corp, aspru și abundent, avînd adesea aspectul unei "maimuțe păroase".
Trăsături:	Grosolane și greoaie.
Ochi:	Irisul este puternic pigmentat, bleu închis, căprui sau negru; pupila este mică și reacționează instantaneu.
Frunte:	Îngustă, bine delimitată de păr.
Nas:	Bine dezvoltat, cu nări mari.
Buze:	Cărnoase, ușor negroide și colorate.
Dinți:	Mari, în special caninii, de culoare gălbuie, tari și rezistenți la carii. Arcadele dentare sînt pline și rotunde.
Limba:	Groasă, mare și curată. Papilile mari.
Cerul gurii:	Cu bolta joasă.
CranIU:	Cu tîmple mari. Maxilar inferior greu, solid și adesea proeminent.
Urechi:	Cu lobi mari, lungi și largi.
Piele:	Groasă, uscată și caldă.
Gît:	Gros și scurt, de tip "taur".
Piept:	Larg și adînc, conținînd o inimă și plămîni voluminoși.
Abdomen:	Lung și mare, adesea proeminent.
Organe genitale:	Voluminoase.
Extremități:	Degete și degetul mare de la picior scurte și groase, unghii scurte și groase, lunule puțin aparente.

Energia fizică a tipului suprarenal pare inepuizabilă, așa cum de altfel și repondantul nervos al sistemului simpatic, rezultat al unei oxidări perfecte a fosforului în țesuturile nervoase. Oxidarea carbonului în sistemul muscular îi dă marea sa căldură. Cum digestia și eliminarea otrăvurilor alimentare depind mult de oxidarea din ficat și din intestine, rezultă că tipul suprarenal, cu oxidarea lui perfectă, beneficiază de o digestie completă. Se poate lăuda, și o face adesea, că absoarbe fără probleme orice fel de hrană. Acizii urici sînt complet neutralizați în ficat astfel încît nu se pot acumula în sînge și nu există nici în urină.

Mușchii scheletului sînt bine dezvoltati și are un tonus remarcabil. Oboseala este practic necunoscută de tipul suprarenal. Modul perfect de funcționare a mușchilor care nu depind de voință asigură o mișcare peristaltică rapidă și completă, permițînd mai multe evacuări zilnice. Aceste facultăți au fost confirmate de studii radiologice și de lavaje gastrice. O femeie gravidă de tip suprarenal realizează repede travaliul în momentul nașterii cu prețul unei singure dureri continue.

Calitatea sîngelui este caracteristică. Se observă o ușoară tendință spre policitemie (mai multe globule roșii decît albe). Sîngele are o frumoasă culoare roșie și se coagulează rapid. Nu există riscul unei hemoragii fatale. Imunitatea la orice invazie bacteriologică este remarcabilă și asigură o protecție eficientă contra bolilor infecțioase și chiar veneriene. Sedimentarea celulelor roșii este mai lentă decît normal.

Individul de tip suprarenal este de temperament flegmatic, nu se supără, consideră partea bună a lucrurilor și nu suferă de insomnii. El fuge pentru a evita o ceartă. Este înconjurat de un cerc larg de prieteni pentru că are inima caldă și inspiră o simpatie binevoitoare.

Excelenta lui circulație face să aibă mîinile calde, magnetice, de unde virtuțile sale de maseur și de vindecător prin puterea magnetismului. Acestui individ de tip suprarenal cu mîinile calde, cu inima caldă, îi lipsesc adesea facultățile intelectuale necesare pentru a înfrunta cu succes studiile medicale. În unele cazuri, dacă are chemare, va practica împlinitor arta vindecării. Un suprarenal care are norocul să posede un creier bun este sortit să aibă multe reușite ca medic.

Deoarece indivizii din acest grup dispun de o mare forță fizică, de răbdare și de capacități intelectuale scăzute, îi vom regăsi, în marea lor majoritate, în păturile muncitoare din agricultură și industrie.

TIPUL TIROID

Examenul fizic al individului de tip tiroid pune în evidență următoarele caracteristici:

Sistem pilos:	Pe cap, păr fin și mătăsos. Pe corp, puțin vizibil.
Trăsături:	Fine și delicat modelate. În general, de o mare frumusețe fizică.
Ochi:	Mari și adesea ușor bulbucați.
Dinți:	Mici și deși, de un alb sideliu, puțin rezistenți la carii. Boltă dentară în formă de V mai degrabă decît rotundă.
Limba:	Subțire și lungă, cu papile fine și sensibile.
Gît:	Grațios, subțire și lung.
Piept:	Lung și îngust. Inima mai puțin voluminoasă decît normalul. Sîni frumos formați la femei.
Abdomen:	Lung și îngust.

Organe genitale: De talie medie. Sensibilitatea lor mărită compensează lipsa de volum.

Extremități: Mîini grațioase, fin modelate. Degete agreabile, cu formă frumoasă.

Caracteristica cea mai remarcabilă a tipului tiroid este sistemul său nervos încordat și foarte sensibil. Este tipul "cal de curse", așa cum individul suprarenal este "cal de tracțiune". Subțire, elastic, rapid, niciodată în repaus, mereu atent și la pîndă, individul tiroid are simțuri extrem de dezvoltate. Pulsul său depășește frecvent 72 și șocul emoțional cel mai neînsemnat îi accelerează bătăile inimii.

O dată cu accelerația cardiacă, se produce o secreție abundentă a glandelor salivare și intestinale. Ficatul debarasează mai repede fluxul sanguin de zahărul conținut și dacă acțiunea pancreasului, care controlează concentrația de zahăr în sînge, slăbește, intervine diabetul (prezenta zahărului în urină). Ca urmare a creșterii valorilor metabolismului, corpul arde literalmente și pierde o parte din substanța sa. Funcția cerebrală a tipului tiroid este în mod deosebit interesantă. Mai multe curente de gînduri îi străbat mintea în același timp, făcînd dificilă orice încercare de concentrare. Este adesea obosit, nemulțumit de anturajul, de căminul, de prietenii și de munca lui.

La tipul suprarenal am observat că glandele suprarenale hotărau dacă focul (oxidarea) ardea sau nu ardea. Glanda tiroidă hotărăște, la rîndul ei, vivacitatea combustiei.

Femeile din tipul tiroid, în special atunci cînd glada este supra-activată, au ciclul menstrual micșorat, uneori de la 28 la 14 zile. Perioada lor de gestație este și ea redusă de la 280 zile la 270 de zile, uneori chiar mai puțin. Copiii se nasc mici și slăbuți, dar în general robuști. Glanda tiroidă regularizează afluxul laptelui matern și adesea femeii fine, nervoase și suple dispun de o cantitate abundentă.

Indivizii de tip tiroid suferă în general de insomnii iar cînd reușesc să adoarmă visează mult și au adesea coșmaruri. Se trezesc totuși devreme, pîrînd proaspeți și bine dispuși peste zi. Senzațiile lor sexuale sînt foarte dezvoltate. Ating repede orgasmul și-l pot repeta frecvent, cu o mare intensitate a simțurilor.

TIPUL PITUITAR SAU HIPOFIZAR

Cap: Voluminos, adesea sub formă de dom. Osul frontal adesea proeminent.

Trăsături: Buza superioară este adesea mai lungă decît de obicei.

Dinți: De obicei mari, în special incisivii.

Articulați: Toate încheieturile sînt slabe. Destul de frecvent, genunchii în X și platfus.

Extremități: Picioare și brațe lungi care dau acestui tip o talie mai degrabă înaltă. Degete lungi și subțiri, cu lunule mari la baza unghiei.

Carta tipului pituitar este mai puțin completă decât la celelalte două tipuri pentru că cercetările sînt mai puțin avansate. Deși anumite concluzii rămîn în domeniul ipotezelor, se admite de obicei că o secreție prea abundentă a hipofizei anterioare produce uriași, în timp ce o lipsă a acestei secreții produce pitici.

Umflarea acestei glande provoacă compresia sa contra peretelui osos al cutiei craniene, provocînd astfel diferite tipuri de migrene. Această apăsare se poate exercita și asupra globilor oculari, ajungîndu-se la tulburări ale vederii sau chiar la cecitate completă (orbire). Anumite presupuneri ne permit să ne gîndim că o umflare subită a gladei pituitare, înghesuită într-un adăpost osos deformat de rahitism, poate declanșa convulsiile caracteristice epilepsiei. Se știe, dimpotrivă, puține lucruri despre influența hipofizei asupra funcțiilor superioare ale creierului. Este admis că individul de tip pituitar este bogat în "calități ale sufletului" - intuiție, îndemînare creatoare, expresie poetică, temperament artistic - și că apetitul său sexual este puternic dezvoltat.

Dacă cititorul încearcă să se plaseze pe sine într-una dintre aceste categorii, va descoperi că nu aparține integral niciuneia. Indivizii sfidează întotdeauna statisticile; cea mai mare parte dintre ei sînt o combinație între cel trei tipuri de bază. Un tip este însă mereu predominant și el constituie cheia comportamentului nostru fizic și mental. Ne dăm cu toții seama dacă aparținem "oamenilor dimineții" care se scoală gata să cucerească lumea, "oamenilor serii" care se trezesc la sfîrșitul zilei. Pe aceste baze putem realiza o activitate de detecție asupra propriului nostru corp, învățînd astfel să ne cunoaștem mai bine.

Iată o metodă pentru a afla care este glanda într-adevăr predominantă. Dacă stabilim la 100 valoarea normală a fiecărei glande, ecuația glandulară a unei persoane perfect normale ar fi:

Pituitar	100
Tiroid	100
Suprarenal	100

Tipul pituitar este însă întotdeauna deficient în ceea ce privește una dintre celelalte două glande și ar putea prezenta ecuația următoare:

Pituitar	150
Tiroid	50
Suprarenal	100

Această ecuație este caracteristică pentru visătorul leneș și puțin înzestrat cu simț practic. Dacă găsim însă formula: Pituitar 150, Tiroid 100, Suprarenal 50, ne găsim în fața unui individ genial. Din cauza deficienței lor, simte nevoia constantă de a-și stimula capsulele suprarenale printr-un consum excesiv de alimente stimulatoare, cum ar fi: carnea, cafeaua, ceaiul, condimentele, alcool sau chiar droguri. Cînd a reușit, "biciuindu-le" astfel, să-și aducă activitatea suprarenală la 100 %, glandele pituitară și tiroidă vor fi la rîndul lor supraactivate astfel încît ecuația sa va deveni:

Pituitar	200
Tiroid	150
Suprarenal	100

În acest stadiu, individul va avea o dorință nebună să se pună pe treabă și să creeze o capodoperă care ar putea fi – adesea a fost – o simfonie, un poem, o pictură sau o sculptură, o operă literară. Această perioadă de stimulare este în mod inevitabil urmată de o depresie care îl face incapabil de orice creație. Dacă aceste perioade de depresie nu s-ar produce iar flacăra creației ar continua să ardă, mai devreme sau mai târziu capsulele suprarenale s-ar epuiza total, antrenând o moarte tragică și prematură.

Voi cita un caz din arhivele mele pentru a ilustra modul în care mă servesc de observarea fizicului și de știința endocrinologiei pentru a înțelege boala unui individ, pentru a restabili echilibrul lui endocrin, pentru a stabili ce alimente îi convin și pentru a-i prescrie regimul care îi va menține starea de sănătate. Fără a cunoaște tipul său corporal și starea sistemului său endocrin aș bîjbîi în întuneric în loc să urmez o cale bine definită.

Într-o dimineață, o femeie și-a condus soțul, susținându-l, în cabinetul meu. M.L. era foarte slab, răsufla greu și abia dacă putea pași. Din cauza efortului, fața lui devenise de culoare roșie-stacojie. L-am așezat pe patul de consultație pentru a-i da posibilitatea să se odihnească și să-și tragă sufletul.

M.L. era directorul unei tipografii importante, avînd peste o mie de angajați. Fusese perfect sănătos pînă în momentul în care, în urmă cu un an, se îmbolnăvise. Primul simptom a fost o conjunctivită. A urmat o pneumonie, pentru care i s-au făcut injecții cu aureomicină. Apoi i-au apărut în gură suprafețe inflamate care s-au întins progresiv pînă cînd gura, buzele și gâtul s-au transformat într-o masă de țesut inflammat. Suferind îngrozitor, a fost transferat la spital unde doctorii consultați nu s-au putut pune de acord asupra diagnosticului. Un tratament cu injecții intravenoase, continuat patru luni, i-au calmat durerile de gît și i-au permis să înghită cu mai multă ușurință. Apoi au apărut puternice palpitații ale inimii și medicii i-au administrat cortizon sub diverse forme, fără să obțină însă o ameliorare notabilă. Doctorii și-au dat seama de ineficiența tratamentului și au devenit din ce în ce mai pesimiști în ceea ce privea pronosticul. Un specialist de ochi se aștepta chiar să-l vadă orbînd în cîteva luni.

Acesta era cazul pe care-l aveam sub ochi, lungit pe patul de consultație.

Examinarea m-a făcut să descopăr un bărbat înalt, bine dezvoltat, musculos, bătînd spre 60 de ani. Fața îi era umflată, ochii roșii iar gura și gîtul îi erau acoperite cu afte. Suferea mult și înghițea foarte greu. Studiind tipul său glandular, lobii urechilor, mari groși și bine formați, m-au făcut să-l includ în tipul suprarenal. Acest examen m-a convins că avea o șansă să scape dacă puteam ameliora funcționarea ficatului său și neutraliza toxemia. Gladele tiroidă și pituitară mi-ar fi fost de mare ajutor în această tentativă.

Circulația sa era îngreunată de un enorm excedent de globule roșii care, aparent, nu erau capabile să aducă oxigen țesuturilor. Saturația cu medicamente nu putea decît să complice situația. Examinarea ficatului a arătat că acest organ era umflat considerabil și se afla într-o stare de congestie pasivă. Am fost convins că primul lucru care trebuia eliminat era otrăvirea prin medicamente; și asta înainte să atac toxemia care provocase inflamarea gurii și gîtului.

“Vindecarea dumneavoastră depinde de capacitatea corpului dumneavoastră de a-și elimina toxinele, acumulate din medicamente și din otrăvuri alimentare. Vom încerca, mai întâi să slăbim presiunea care apasă pe ficatul dumneavoastră surmenat. Pentru a-i acorda un maxim de răgaz trebuie să stați la pat și să vă mulțumiți ca hrană cu mici cantități dintr-o supă specială de legume. Surplusul de globule roșii care vă stînjesc circulația trebuie distrus în același timp cu otrăvurile pe care le transportă. Sper să pot constata o reducere progresivă a toxemiei prin examenul urinei și al materiilor fecale”.

“Trebuie să încetez să mai iau medicamente? m-a întrebat.

– Nu, pentru moment nu putem reduce dozele de medicamente din cauza pericolului pe care această decizie ar prezenta-o pentru inima dumneavoastră.”

Am avut în scurt timp satisfacția de a vedea atenuîndu-se simptomele cele mai alarmante. După o lună, au putut fi adăugate regimului fructe proaspete și sucuri de fructe, ca și cîteva linguri de lapte de capră. M.L. a colaborat perfect cu mine. Aerul său disperat ca și temerile sale au dispărut pe măsură ce a început să se simtă mai bine.

A fost momentul în care am socotit că se poate reduce consumul de medicamente. Săptămîna după săptămîna, dozele au fost diminuate pe nesimțite. Este o procedură delicată și periculoasă la un om atît de bolnav pentru că, în același timp cu inima, sînt stimulate mai puțin și capsulele suprarenale. Dacă presiunea în vene nu a fost micșorată printr-o ameliorare a congestiei ficatului, un dezechilibru în presiunea arterio-venoasă poate antrena moartea. Au fost deci necesare mai multe luni pentru a renunța total la medicamente; apoi, timp de săptămîni, a fost necesar un examen amănunțit al bolnavului o dată la patru ore. În acest timp, umflăturile de pe față și de pe spate au dispărut. Rațiile de fructe, de legume și de lapte au fost mărite și bine tolerate. Bineînțeles, vindecarea a necesitat mult timp. A fost nevoie de unsprezece luni pentru a face să dispară aciditatea și culoarea închisă a urinei precum și mirosul fetid al materiilor fecale.

Iată regimul pe care l-am întocmit pentru el:

Mic dejun: O bucată de biscuit de grîu, 120 gr. lapte de capră crud, 4 prune uscate fierte.

În cursul dimineții: 240 gr. lapte de capră crud.

Prînz și seara: 180 gr. supă de legume, 400 gr. fasole verde fiartă, 1 felie de pîine unsă cu unt, 240 gr. lapte de capră crud.

În cursul după-amiezii: 240 gr. lapte de capră crud.

Cu ajutorul acestui regim, vindecarea a fost completă. Aftele din gură au dispărut iar vederea nu a fost niciodată atît de bună. Poate juca golf și efectua tot felul de munci manuale, inclusiv să se urce pe scară și să repare acoperișul.

Examenele arată că inima, presiunea sanguină, echilibrul endocrin, ca și compoziția chimică a urinei și a fecalelor sînt perfect normale. Ficatul funcționează excelent și nici un simpton patologic nu a apărut după ce s-a vindecat, prin îngrijirea mea, în urmă cu cinci ani. Continuă să respecte cu sfințenie regimul prescris.

Medicul care știe să folosească endocrinologia este adesea capabil să prevadă și modul

în care boala se va sfîrși. Atunci cînd trece în revistă bolnavii îngrijiți într-un spital de tuberculoză, recunoaște ușor trei tipuri generale de indivizi:

Mai întîi, tipul tiroidian, subțire și suplu, a cărui ecuație glandulară este: Pituitar 75 - Tiroid 100 - Suprarenal 50. Asta înseamnă că glanda pituitară este depreciată cu 25%, că tiroida este normală și că suprarenalele nu dezvoltă decît jumătate din capacitatea lor funcțională normală. Ca urmare a carenței celorlalte două glande, caracteristicile tipului tiroid sînt cu atît mai accentuate. Bolnavul este încordat, nervos, nehotărît, capricios, nemulțumit de hrana și îngrijirile pe care le primește. Are gaze, suferă de indigestie și de constipație. Chiar și supra-alimentat, nu se îngrășa. Dimpotrivă, pierde adesea din greutate pentru că transpiră din abundență. Atunci cînd apar cavități în plămîni, ele nu încetează să se mărească, în ciuda tratamentului. Incapabili să se decontracteze, acești tuberculoși de tip tiroid văd cum starea lor devine din ce în ce mai rea și nu supraviețuiesc mai mult de un an sau doi după apariția cavităților. Analizele pun în evidență o deteriorare a funcției renale, o anemie a sîngelui ca urmare a unei insuficiențe a globulelor albe și o sedimentare mult sub cea normală.

Dacă tipul tiroid este o teroare pentru infirmieră, tipul suprarenal, dimpotrivă, este agreabil și ușor de îngrijit. Nu se frămîntă și dă dovadă de răbdare și de bună dispoziție. Este relativ ușor să-l faci să cîștige în greutate pentru că socotește că mesele constituie cele mai bune momente ale zilei. Digestia este bună. Rezistă la tratamente și la operații mai bine decît bolnavii de orice alt tip. Ecuația sa glandulară este aproximativ următoarea: Pituitar 50 - Tiroid 25 - Suprarenal 100. Are cele mai mari șanse de a fi stabilizat sau vindecat. Repausul și aerul curat sînt cei mai buni aliați ai convalescenței lui. Analizele demonstrează că rinichii, numărătoarea sanguină și viteza de sedimentare sînt aproape normale.

Ajungem în sfîrșit la bolnavul care pune problema cea mai grea, tipul pituitar. Ecuația sa este: Pituitar 100 - Tiroid 75 - Suprarenal 25. Deficiența suprarenală provoacă o stare de slăbiciune generală, o circulație proastă, o digestie insuficientă și constipație. Glanda pituitară supra-activată stimulează activitatea lui cerebrală și îl împiedică să uite ocupațiile lui profesionale, mai ales dacă sînt de ordin mental. El se gîndește, meditează, speculează și îi hărțuiește pe medici și personalul auxiliar cu întrebări. Obsesia lui sexuală, care se fixează asupra oricărei femei, fie ea o infirmieră sau femeie de serviciu, sfîrșește prin a-i epuiza capsulele suprarenale slăbite. O altă complicație vine de la dorința lui excesivă de stimulente, cafea, alcool sau medicamente. Puțini bolnavi din acest tip se vindecă. Slabi, înalți, aproape scheletici, cu nasul și cu buzele bleu, merg șontîc-șontîc, cu ajutorul bastonului sau a cîrjei, cufundați în sumbrele lor meditații.

Cu cît sînt mai tineri atunci cînd apar cavitățile, cu atît mai puțin durează boala și cu atît mai rapid este sfîrșitul. Obsesia sexuală îi urmărește adesea pînă în ziua morții. Mulți artiști mari, morți din cauza tuberculozei, au aparținut acestui grup. Avem astfel un mare indiciu că centrul sexual se găsește în glanda pituitară și nu este decît completată de glandele tiroidă și suprarenale.

Cunoașterea caracteristicilor glandelor permite nu numai o interesantă metodă de clasificare ci îl ajută în același timp pe medic să înțeleagă comportamentul psihologic și

temperamentul pacienților, să înlăture barierele mentale și să studieze chiar sufletul bolnavului.

Cu cât este mai completă, deci, înțelegerea între doctor și pacient, cu atât mai mare este posibilitatea unei cooperări perfecte de care depind în mod esențial șansele de vindecare.

9 **Cînd boala lovește copii**

Toți medicii sînt conștienți de întrebările pe care și le pun spiritele intrigate ale bolnavilor lor. Ar vrea să poată explica totul asupra cazului particular al fiecăruia dintre ei dar nu au întotdeauna posibilitatea să o facă.

Am încercat, în capitolele care preced, să ofer informații asupra naturii și cauzelor diferitelor boli, ca și asupra modului de a le ușura și vindeca printr-un tratament și un regim apropiate. Cred cu hotărîre că, atunci cînd acest minunat corp uman este doborît, el poate fi restaurat printr-un regim corect. Deși propriile mele cunoștințe asupra acestor probleme complexe au fost obținute după mulți ani de studiu și de experiențe, precizez că nu pot oferi aici decît o explicație rudimentară pentru numeroasele boli dintre care fiecare face obiectul unor voluminoase cărți medicale.

“Doctore, copilul meu e sănătos?”, iată prima întrebare a aproape tuturor mamelor atunci cînd copilul s-a născut. Eu personal am auzit această întrebare de mii de ori. Dacă cea mai arzătoare dorință a tuturor mamelor este să aibă copii într-adevăr sănătoși, atunci de ce (în majoritatea cazurilor) se supraveghează atît de puțin înainte de naștere? Și de ce, de la vîrsta infantilă la vîrsta adultă, își hrănesc copii într-un mod atît de incorect încît sfîrșitul inevitabil nu poate fi decît boala?

Acest secol a fost numit “Secolul copilului” din cauza viului interes care este purtat dezvoltării fizice și psihice a copiilor. Privind însă în jurul nostru, unde sînt acești copii radiind de sănătate? Este sigur că părinții lor se străduiesc să crească copii sănătoși. Mai mult de opt mii de cărți, referitoare la îngrijirile care trebuie acordate copiilor, au fost tipărite în ultimii douăzeci și cinci de ani. De ce atunci cabinetele de pediatrie sînt invadate de mii de copii obosiți, alergici, febrili, anemici, rahitici, prea slabi sau obezi?

Răspunsul este simplu:

(1) Corpul mamei nu era un mediu convenabil pentru copil deoarece organismul ei era invadat de deșeuri provenind dintr-o hrană incorectă, din reziduuri de medicamente, de cafea, de otrăvuri, de tutun și de alcool.

(2) În timpul creșterii, copilul este hrănit incorect, petrece prea mult timp în fața televizorului și nu face destul exercițiu în aer liber.

Puteți să mă blamați dacă sînt cuprins de o indignare justificată atunci cînd știu că un nou-născut sănătos și fericit este capabil să bucure ochii și inima? Știu de asemenea cît de îmbucurător este să vezi o tînăra mamă strălucind de sănătate și de fericire. Fără să mă laud pot spune că femeile pe care le-am asistat la naștere au ieșit proaspete și roșii în obraz din maternitate, fără să fi avut niciodată probleme sau complicații. Pacientele mele s-au alimentat corect în timpul sarcinii, au rămas la o greutate convenabilă, și-au curățat corpul de orice toxemie pentru a asigura fătului un mediu sănătos. Trăvialul lor, la naștere, a fost, în general, ușor și fără incidente iar copiii lor au beneficiat de o sănătate mult superioară mediei.

Sănătatea copiilor se situează, în medie, la un nivel destul de scăzut. Statisticile au stabilit că între 1948-1952, în Statele Unite, 52% dintre tineri au trebuit să fie declarați inapți pentru serviciul militar din cauze fizice sau mentale. Asta pentru că părinții lor erau prea săraci ca să le asigure o hrană sănătoasă? Nici pomeneală, pentru că este vorba, în mare parte, de copii "privilegiați" îndopați cu dulciuri cu aditivi chimici, cu prăjituri, cu înghețată, cu gogoși cu sirop, cu lapte cu ciocolată, în loc să fie alimentați rațional cu proteine, hidrați de carbon, grăsimi și vitamine.

Primii ani ai copilăriei sînt cei mai importanți pentru sănătate. Este epoca la care glandele endocrine și ficatul au cea mai bună capacitate funcțională, dînd copilului sănătos exuberanța lui naturală, energia lui inepuizabilă și posibilitățile cele mai sigure de eliminare. Oasele lui ar trebui să fie la fel de solide ca un stejar verde, dinții lui la fel de rezistenți ca fildeșul, părul des și strălucitor.

În loc de asta, noul-născut obișnuit vine pe lume cu organismul plin de toxine și cu intestinul plin de meconium (bilă oxidată de culoare negricioasă). De fapt, el este atît de toxic încît, chiar și cu cele mai bune îngrijiri, are nevoie de trei ani pentru a elimina otrăvurile pe care le-a moștenit la naștere.

Natura încearcă să curețe sîngele mamei îndreptînd impuritățile sale spre corpul copilului. Primul născut este cel mai toxic și, în general, cel mai greu de alimentat și de crescut. Altădată, cînd familiile numeroase constituiau regula, al cincilea, al șaselea sau al șaptelea copil se bucura adesea de o vigoare fizică și mentală excepțională. Cînd mama aducea pe lume pe cel de-al zecelea sau doisprezecelea copil, aceștia erau marcați de deteriorarea și de epuizarea glandulare ale mamei.

Primul copil pune adesea multe probleme mamei și medicului. De exemplu, un exces toxic de acizi proteici poate fi cauza unor manifestări ușoare sau severe sau cronice (în funcție de concentrație) de toxemie. Rezultatul unor astfel de condiții poate fi, după părerea mea, un cancer precoce sau leucemia (cancer al sîngelui), sau alte forme de boli cu tumori maligne. Concentrații mai mici pot conduce la un reumatism, la poliomielită, la difterie sau la diferite boli ale pielii. Această teorie a problemelor primului născut este bazată pe cercetările mele personale. Cîteva autorități în domeniul medicinei dietetice sînt de acord cu mine.

Simptomele cele mai frecvente ale bolilor copilăriei sînt oboseala, tulburările respiratorii, grețurile și febra. Ele arată că: (1) sîngele este încărcat de otrăvuri; (2) ficatul este incapabil să le oxideze și să le neutralizeze complet; (3) acidul toxic este dirijat către o ieșire la nivelul pielii sau al membranelor mucoase.

Germenii, virușii și alte microorganisme sînt în general prezenți dar numai ca paraziți care se hrănesc cu deșeuri toxice. Trebuie să-i mulțumim lui Louis Pasteur că a discreditat credința conform căreia boala era cauzată de demoni și drăcușori, înlocuind-o cu teoria asupra germenilor, dar nu trebuie să uităm că Beauchamp, un contemporan al lui Pasteur, a susținut cu fermitate că mediul chimic, cu care se hrănesc germenii, are o importanță cel puțin egală. Trebuia să alegi între două cauze: sau mediul toxic, datorat unui mod necorespunzător de a trăi și a se hrăni, sau un misterios micro-organism, ascuns într-un ungher întunecos și aruncîndu-se deodată asupra victimei inocente. Conform acestei ultime teorii, vindecarea depindea de distrugerea acestor microbi.

Discutînd despre germeni și boli, trebuie să nu uităm că hrana pe care o găsește este la fel de importantă ca și germenul însuși. Fără hrana obligatorie, germenul nu poate trăi și ...distruge. Această explicație a bolii servește pentru a ilustra importanța deșeurilor toxice, moștenite sau dobîndite, precum și raporturile lor cu bolile copilăriei.

RUJEOLA (POJARUL)

Germenele de rujeolă, despre care se crede că este un virus, se dezvoltă pe un mucus secretat în regiunea respiratorie superioară. Gravitatea acestei boli depinde de concentrația deșeurilor toxice eliminate de membranele mucoase. Simptomele apar în ordinea următoare: mai întîi stare proastă și oboseală care indică o toxemie a ficatului, apoi febră, rezultat al efortului făcut de ficat să neutralizeze otrava; după aceea, caracteristicile unei răceli puternice, cu guturai și tuse; la sfîrșit apare erupția colorată pe piele. Cînd ficatul nu a reușit să neutralizeze toate toxinele, glanda tiroidă intervine ca a treia linie de apărare eliminînd otrava prin membrana mucoasă și prin epidermă. Dacă mucoasa ochiului este implicată, va apare o conjunctivită.

Copiii bolnavi nu mănîncă decît rar (animalele bolnave refuză și ele hrana), în afară de cazul în care sînt obligați. Pot să apară astfel unele complicații. *Vă implor, nu forțați un copil bolnav să mănînce.*

Cum să tratăm o rujeolă? Cel mai bine este să o tratăm ca pe o răceală puternică. Băi sau aplicarea unor prosoape umede favorizează reducerea febrei activînd eliminarea prin piele. Clismele antrenează secrețiile intestinale ca și bila toxică și pot fi administrate de una sau două ori pe zi. Dimpotrivă, nimic nu trebuie absorbit pe cale bucală, în afară de gheață pisată (dacă copilul vrea) și de sucuri de fructe diluate împotriva setei. Cînd febra a scăzut se pot adăuga legume fierte nefăinoase și fructe crude sau fierte. După dispariția completă a erupției se poate relua un regim normal.

Este periculos să se administreze aspirină sau remedii asemănătoare, pentru că nu fac decît să paralizeze extremitățile nervilor, să procure o falsă senzație de securitate și să

mărească toxemia ficatului. Alte medicamente au ca efect să împingă toxinele spre interior și riscă să deterioreze organele interne. Așa cum copilul are nevoie de repaus fizic la pat, tot așa mucoasele, pielea, ficatul și rinichii au nevoie de repaus chimic, care nu le poate fi procurat decât de post.

Cred că rujeola este cea mai importantă dintre bolile copilăriei care provin dintr-o toxemie datorată exceselor de făine și zaharuri. Tusea convulsivă, crupul, pneumonia, meningita, gripa, sinuzita, bronșita și astmul fac parte din același grup. Antidotul natural este furnizat de sucurile diluate cu apă ale anumitor fructe cum sînt mărul, portocalele, grepfrutul, ananasul, papaia.

Un grup important de boli ale copilăriei au drept cauză, după părerea mea, un exces de acizi de proteine, datorat eredității sau dobîndit. Acești acizi nu sînt eliminați prin membranele mucoase ci prin sistemul limfatic care atinge mucoasele în nas și în gît. Bolile faringelui, amigdalelor și urechilor, difteria, poliomiелita, febra tifoidă și reumatismul provin dintr-o intoxicare cu acizi de proteine. Deși laptele este cea mai bună proteină pentru un copil în creștere, trebuie să știți că dacă, în afară de a fi pasteurizat, este fiert, uscat, transformat în praf, înghețat, dacă i s-au adăugat vitamine sintetice sau sirop de ciocolată, *el nu mai are valoarea de hrană*. Oricît aș insista asupra acestui aspect ar fi prea puțin. Toate aceste produse pe bază de lapte putrezesc în intestinul copilului și produc acizi de proteine extrem de nocivi.

ANGINA

Unul dintre principalele centre de eliminare este constituit de amigdale - glande limfatice situate la suprafața mucoasei din gît - care constituie extremitatea unui lanț de glande similare al cărui punct de plecare se găsește în regiunea intestinală. Atunci cînd acizii de proteine sînt expulzați pe această cale, iritația amigdalelor este atît de puternică încît poate provoca o adevărată arsură a țesuturilor numită amigdalită (sau angină). Cîteodată otrava nu atinge amigdalele ci este blocată de una sau mai multe glande intermediare care se umflă și porvoacă o senzație dureroasă în gît.

Poziția superficială și foarte accesibilă a amigdalelor le transformă într-o țintă ușoară pentru chirurg și milioane de astfel de glande au fost operate. Ameliorarea care urmează este datorată în bună parte postului voluntar care se impune după o astfel de operație. Gîtul este prea dureros și prea inflammat pentru a permite deglutiția oricărui aliment. Mai tîrziu corpul, privat de aceste două importante uși de ieșire, încearcă să se servească de alte puncte de contact între țesuturi limfatice și membrane mucoase. Insule limfatice din nas, gît, sinusuri, stomac, intestin și apendice încearcă să înlocuiască amigdalele sacrificate, de unde o mulțime de alte boli care pot apare, și în special apendicita.

POLIOMIELITA

Această boală, relativ rară, provoacă o paralizie musculară la circa 2% dintre persoanele afectate. Deși, după opinia mea, orice acid toxic poate provoca boala, cred că principala sursă de acid particular pentru care virusul poliomielitei marchează o preferință este putrefacția smântînei înghețate în intestine. Poliomielitea afectează în special copii care absorb multă smântînă înghețată. O indicație este furnizată de faptul că majoritatea cazurilor se produc în perioada caldă a verii, în care copii consumă multă înghețată. Bolile urechii, otitele și mastoiditele, din contră, sînt mai degrabă cauzate printr-un consum excesiv de ouă sau de produse pe bază de ouă.

REUMATISMELE

Această boală, cu atît mai deplorabilă cu cît poate fi evitată, provine mai ales din absorbția de carne sau de supe de carne. Carnea, deși are un efect stimulant, este unul dintre alimentele cele mai periculoase pentru copil. Acizii se acumulează în sînge și, dacă concentrația lor devine prea mare, valvulele cardiace, care sînt foarte sensibile la acizi, pot fi deteriorate. Reumatismul inimii (sau endocardită) este adesea cauzat de un exces de carne în regimul copilului.

Antidotul natural pentru bolile provocate de acizii de proteine este sucul de legume, crude sau fierte, de preferință nefăinoase și bine diluate și fără utilizarea, bineînțeles, a produselor din conserve. Nici sare, nici carne, nici chiar oase nu trebuie adăugate în supa copiilor suferind de reumatism. În cazul unei intoxicații cronice, este bine să se elimine toate proteinele din regimul copilului și să fie hrănit în special cu fructe, legume, făine și unt. Deși unele proteine au o importanță vitală pentru dezvoltarea copilului, ele sînt adeseam administrate în exces sau într-o stare devitalizată. Aduceți-vă aminte că un copil crește mai încet decît un vițel și deci are nevoie de mai puțin lapte. Amintiți-vă, de asemenea, *că laptele este un aliment și nu o băutură*.

Un consum abuziv de grăsimi poate și el să fie dăunător copilului. Ceea ce este numit "nocitivitatea materiilor grase" pentru ficat poate fi ereditară sau dobîndită după naștere. Cauzînd o dereglare în celulele ficatului, materiile grase alimentare, și în special smîntîna în cazul copiilor mici, nu sînt complet oxidate și circulă în sînge ca materii grase toxice. Ele sînt eliminate fie prin glandele care au ca misiune să lubrificeze părul, fie prin glandele sebacee care lubrifică natural pielea. *Seboreea capitis* este unul dintre primele exemple; pot, de asemenea, să apară acneea, coșurile, micile pustule (care se observă de obicei pe piept, pe abdomen, pe părțile genitale și pe anusul copilului) sau ulciorurile, furunculii sau abcesele (cînd materiile grase sînt eliminate prin glandele sebacee). Dacă materiile grase atacă măduva osoasă, asta va declanșa o osteomielită (abces). Remediul constă într-un drenaj corect al puroiului prin eliminarea tuturor materiilor grase din regimul alimentar, în special al celor conținute în coca utilizată la fabricarea prăjiturilor.

VARICELA (VĂRSATUL DE VÎNT)

Boala infantilă cea mai obișnuită rezultând dintr-o toxemie datorată grăsimilor este varicela, boală foarte contagioasă de care nu scapă decît foarte puțini copii. Cred că este datorată eliminării de grăsime toxică sau de acizi grași prin glandele capilare, care furnizează în acest caz o hrană naturală virusului. Combustia chimică a produșilor de secreție ale acestor micro-organisme produce pustulele caracteristice acestei boli.

Tratamentul medical al bolilor copilăriei recurge în principal la antipiretice și stimulante. Aspirina este tipul clasic de remediu antipiretic. Ea este o realizare sintetică a chimiștilor germani care au știut să conserve, în acest produs derivat al acidului fenic, toate calitățile fenolului, eliminîndu-i în același timp gravele inconveniente. Aspirina are ca efect insensibilizarea extremităților nervilor, deci suprimarea senzației de durere. Oboseala, durerile de cap se atenuează, febra este stopată. Numai că acest produs pe bază de fenol împiedică acțiunea ficatului, deteriorîndu-i celulele. De fapt întrebuintarea aspirinei este o tentativă de a elimina un rău introducînd un alt rău.

Febra la un copil constituie, pentru mama lui, un simptom neliniștitor. Dar care este, de fapt, semnificația febrei? Este ea ceva rău care trebuie suprimat, sau este un efort al corpului pentru a arde o otravă, debarasîndu-se astfel mai repede de ea?

La copii, febra începe în ficat. La un copil sănătos și robust toxinele sînt adesea complet arse în ficat. Copilul nu simte nici durere, nici indispoziție. Există numai un pic de febră în regiunea ficatului, care poate fi constatată de un examen local. Dar dacă ficatul este incapabil să exideze complet ortăvurile, atunci, sub acțiunea glandelor endocrine, acestea sînt dirijate către o altă ieșire la nivelul mucoaselor. Asta se face în general prin căile respiratorii, și se traduce prin gripă, sinuzită, faringită, angină și chiar pneumonie, care este o formă complicată de bronșită. Prin acest procedeu, toată puterea ficatului rămîne disponibilă pentru neutralizarea deșeurilor toxice ale bolii.

Ficatul este mult prea solicitat pentru a se mai putea ocupa și de digestia hranei. Acest organ poate fi scutit de o mare parte din presiunea exercitată asupra lui dacă *nu mîncăm nimic*. Atunci cînd focul arde, natura nu are nevoie de hrană. Este motivul pentru care animalele și mulți copii refuză să se alimenteze în timpul bolii. Postul nu numai că face să scadă temperatura, diminuează presiunea și ușurează eliminarea; el favorizează acțiunea ficatului și evită serioase complicații, cum ar fi otitele, mastoiditele și meningitele.

Propriile mele observații, făcute timp de mai bine de jumătate de secol de practică medicală, mi-au arătat că postul aproape total – întrerupt numai de sucuri diluate de fructe și de legume – trebuie să fie respectat încă 24 de ore după ce temperatura a revenit la normal.

Este bine să ne amintim de regula că intestinul poate fi purificat de toxinele sale în 24 de ore, sîngele în trei zile, ficatul în cinci zile, *cu condiția ca nici un aliment să nu fie absorbit*.

Rezultă astfel că febra, temută pentru că nu este cunoscută, este de fapt un efort al naturii pentru a ajuta vindecarea. Ea nu face niciodată rău, nu are niciodată consecințe supărătoare, și n-ar trebui niciodată suprimată cu ajutorul medicamentelor sau hrănită cu

alimente. De nenumărate ori am văzut un caz de gripă evoluind în pneumonie pentru că o bunică neliniștită a insistat să dea copilului "ceva întăritor", o supă de găină sau fiertură de arpacaș, sub formă lichidă bineînțeles sau pe bază de făină și de proteină - exact ceea ce nu trebuie ficatului în astfel de circumstanțe.

Celălalt tip de tratament al bolilor infantile este de tip stimulant - "biciuirea" chimică pentru a activa glandele tiroidă și suprarenale. În zilele noastre, sulfamidele și antibioticele sînt stimulentele cele mai des folosite. A stimula un corp epuizat cu ajutorul medicamentelor este tot atît de lipsit de sens ca a biciui un cal obosit pentru a-l face să muncească. Ar fi mult mai rezonabil să lași animalul să se odihnească și să-l lași să pască pentru a-i acorda șansa să-și refacă forțele.

Nu există miracol, medicament magic în medicină. Natura își face treaba în stilul ei lent și metodic, așa cum cresc plantele. Eforturile umane pentru a grăbi cadența se termină adesea cu un dezastru.

ALIMENTAȚIA NOULUI - NĂSCUT

Indigestia este cea mai stînjenitoare dintre toate problemele de alimentație infantilă. Principala ei cauză este o bilă toxică, care este acidă în loc să fie alcalină. Simptomele sînt: gaze, colici, durere, nervozitate și insomnie. Este important pentru mamă să cunoască originea și cauza acestei bile toxice (de culoare verde în loc de galben auriu) pentru a înțelege mai bine tulburările sugarului.

Sîngele care servește drept hrană fătului este menținut pur prin acțiunea a trei filtre: primul este ficatul mamei, al doilea este membrana care îl înconjoară și care acționează ca o a doua linie de apărare împotriva materiilor toxice care circulă către copil, al treilea este propriul său ficat pe care îl traversează sîngele venit prin cordonul ombilical înainte de a intra în circulația generală a corpului său.

Bila toxică ce rămîne în ficatul sugarului va fi eliminată treptat în primii trei ani de viață. La intervale regulate, bila verde se varsă în intestin pentru a fi eliminată. Atunci cînd are loc acest proces apar toate simptomele indigestiei infantile. Laptele se încheagă și îl găsim în materiile fecale sub formă de cocoloașe întărite. Făinele și zaharurile fermentează, provocînd gaze, colici și violente dureri intestinale. Chiar și cel mai bun lapte matern este digerat prost. Responsabilitatea revine chimiei ficatului sugarului și nu hranei absorbite. Prea des atenția este concentrată asupra regimului alimentar al sugarului și nu asupra procesului chimic din organismul său. Drept urmare, o cantitate uluitoare de preparate sînt propuse ca hrană pentru sugarul bolnav. De obicei sînt încercate unele după altele și dacă copilul nu moare din cauza lor, el va reuși să elimine suficientă bilă toxică pentru a fi capabil să digere produse comerciale pregătite sintetic, ultimului întrebunțat acordîndu-i-se meritul de a fi adus vindecarea.

Nu există decît un aliment natural pentru copil: *laptele*. El trebuie să fie pur, proaspăt și nealterat. Laptele matern este întotdeauna cel mai bun, cu condiția să nu fie toxic. Urmează apoi laptele de capră și laptele de vacă, la care trebuie să se adauge apă și zahăr pentru a se apropia cît mai mult de compoziția laptelui matern. Laptele care a stat 24 de

ore, fie chiar și la frigider, a pierdut multe dintre calitățile lui folositoare. Cu cât este încălzit de mai multe ori și mai tratat, cu atât valoarea sa nutritivă scade. Vitaminele naturale nu pot fi niciodată înlocuite cu vitamine sintetice. Pasteurizarea, deși păgubitoare, nu este într-adevăr nocivă pentru că anumite calități rămân neschimbate. Necesitatea pasteurizării este un tribut plătit vieții citadine. Laptele fiert, conservat, uscat sau praf păstrează o valoare nutritivă foarte mică.

Pe măsură ce crește și se fortifică, copilul dispune de mai multă energie pentru eliminarea toxinelor; acestea sînt expulzate prin ficat împreună cu bila. O bilă normală este compatibilă cu toate felurile de alimente care se pot găsi în intestin; o bilă anormală, sau toxică, produce un efect iritant asupra delicatului perete intestinal. Deoarece bila toxică împiedică digestia normală a proteinelor, zaharurilor, făinelor și grăsimilor, simptomele alarmante ale indigestiei nu întârzie să apară sub formă de gaze, colici, constipații sau diaree, instabilitate nevoasă și agitație generală.

În faza acută a crizei biliare nu este posibilă nici un fel de digestie și este preferabil să se reducă alimentația la apă distilată, sucuri de fructe diluate, supă de legume alcaline, excluzîndu-se orice zeamă de carne. Acest regim trebuie menținut între una și trei zile. Cînd criza a trecut, sugarul va fi alimentat cu lapte de vacă crud, diluat într-un volum egal de apă.

În primele șase luni de viață, sugarul trebuie să primească cel puțin 500 gr. de lapte în 24 de ore. Pentru sugarii hrăniți cu biberonul, laptele trebuie diluat cu apă distilată. Dacă laptele îndulcit este tolerat, zahărul brut sau mierea sînt preferabile siropurilor sintetice, melaselor, lactozelor sau glucozelor comerciale. Dacă zahărul produce gaze și colici, erupții și o agitație generală, trebuie eliminat din regim pînă în momentul în care reacția bilei devine mai normală. Făinele și grăsimile sînt întotdeauna digerate greu în primul an de viață; chiar și apoi, dacă persistă semne de indigestie, este de preferat să fie evitate în hrana sugarului.

Diluția corectă a laptelui și numărul de mese sînt o artă care solicită îngrijirile constante ale unei mame atente. Se poate să fie nevoie de o variație constantă a proporțiilor de lapte și de apă. Singurul criteriu este atitudinea și reacția sugarului.

Este bine ca mama să știe că, odată cu timpul, bila își pierde toxicitatea și simptomele de indigestie se atenuază. Zaharurile și sucurile, fructele și legumele sînt atunci tolerate și ușor digerate. În orice caz însă, este periculos să se încerce stoparea crizei biliare cu ajutorul produselor chimice și al medicamentelor. Colaborarea cu natura va ajuta sugarul să elimine toxinele pe care le-a moștenit. Tratamente paleative temporare riscă să influențeze negativ sănătatea viitorului copil și că-i deformeze dinții și oasele. Răbdarea, îngrijirile atente și hotărîrea eroică de a suporta unele perturbări ale orelor de masă și de somn vor fi mărinimos recompensate prin satisfacția de a avea un copil sănătos, frumos și voinic.

Am vorbit atît de mult de bolile copilăriei pentru a vă face să înțelegeți ce înseamnă în mod real un copil "care se simte bine" și de cîte boli este amenințat. Sînt convins că dacă ar exista mai mulți copii sănătoși aș vedea defilînd în cabinetul meu mai puțini adulți bolnavi. Pentru că adevărata sănătate nu începe în copilărie ci în pîntecele mamei.

10 *Colesterolul și tulburările inimii*

Unul dintre cuvintele cele mai prost înțelese și care inspiră cea mai mare teamă este termenul colesterol. Unul dintre pacienții mei îmi mărturisea dăunăzi: “Nu vreau să las să-mi intre în sânge nici un gram de colesterol. Nu prea știu exact ce este, dar știu că este o otravă.”

Oameni mai bine informați își fac de asemenea griji în legătură cu colesterolul și cu influența sa asupra bolilor inimii pentru că știu că, după cum spun statisticile, bolile cardiace cauzează mai multe decese decât toate celelalte boli la un loc.

Mult înainte ca acest colesterol să devină obiectul atenției generale, am consacrat mult timp observațiilor care puteau să-mi spună dacă o hrană incorectă produce colesterolul impur. Am ajuns, cred, să găsesc o explicație logică a problemei colesterolului și metoda logică pentru a forma în corp un colesterol pur.

Una dintre problemele cele mai controversate din medicina actuală se referă la colesterol: Este sau nu acesta răspunzător pentru tulburările cardiace? Și, în această controversă, este vorba despre colesterol în hrană, în sânge, în artere?

Este demonstrat că sănătatea depinde de starea arterelor prin care sângele circulă pentru a ajunge la toate celulele vii ale corpului. Acest curent sanguin este extrem de violent, la fel de impetuos ca un torent de munte. În timp ce malurile unui curs de apă sînt supuse eroziunii, țesuturile corpului nu sînt afectate de curentul sanguin. Cum de este posibil așa ceva? Protecția este asigurată prin lubrifierea pereților arteriali. Natura a pus la punct o substanță anti-frecare în stare să împiedice ca organismul să fie distrus de propriul său flux sanguin. Elementul – cheie al acestui ulei lubrifiant foarte eficient este o substanță grasă numită colesterol.

Cuvîntul colesterol este foarte complex; el derivă din cuvintele grecești chole (bilă) și stereos (solid), precum și din latinescul olium (ulei). Este un hidrat de carbon foarte complex, de culoare galben deschis, gras la pipăit, cu o compoziție perfectă pentru rolul pe care îl joacă în menținerea fluidității în circulația sîngelui. Chiar dacă hrana nu furnizează nici un aport de colesterol, el este întotdeauna prezent în sânge pentru că ficatul îl fabrică.

În timpul dezvoltării fătului, colesterolul este furnizat de sângele matern. După naștere, copilul trebuie să și-l fabrice singur, uleiul necesar fiindu-i oferit de smântâna din lapte, furnizată de Natură, cunoscută și sub numele de materie grasă. Bineînțeles, și alte grăsimi vegetale sau animale pot fi întrebuințate când sugarul absoarbe și alte alimente în afară de lapte.

Colesterolul, fabricat de ficat pornind de la grăsimi simple, circulă în sânge cu concentrația necesară pentru a fi întrebuințat de celulele care formează pereții arteriali și este menținut aici ca un lubrifiant perfect. Când aceste celule sînt uzate, ele sînt eliminate împreună cu colesterolul pe care îl conțin, în timp ce alte celule se formează și absorb colesterol proaspăt din sânge. Astfel se crează un ciclu continuu de colesterol care este menținut, atîta timp cît corpul este perfect sănătos, la un nivel specific.

Cînd acest nivel fiziologic este perturbat de un proces de distrugere mai rapid decît cel de reconstrucție, concentrația colesterolului în sânge se mărește și rezultă o stare de colesterolemie, adică un exces de colesterol în sânge. Analize de laborator simple determină nivelul colesterolului.

Singura condiție care poate provoca o distrugere mai rapidă decît reconstrucția colesterolului este deteriorarea pereților arteriali. *Consumul excesiv de grăsimi și uleiuri nu poate provoca tulburări arteriale*, pentru că organismul le transformă în rezerve, sub formă de grăsime. Tulburări se pot produce numai atunci cînd *grăsimi nenaturale* sau *grăsimi naturale alterate* prin încălzire sînt consumate. Compoziția grăsimilor este în mod special alterată atunci cînd sînt încălzite în prezența unor făinoase (de exemplu, cartofi prăjiți). Am constatat că îi este imposibil ficatului să facă sinteza unui colesterol perfect plecînd de la o grăsime care servise la pregătirea unor făinoase. Colesterolul care rezultă în acest caz, fiind nenatural sau alterat, își îndeplinește defectuos funcțiile sale de protecție a pereților arteriali, se uzează rapid și dispăre, provocînd alte forme de tulburări arteriale cum ar fi arterioscleroza (întărirea sau îngustarea arterelor care își pierd astfel elasticitatea), arterita (depuneri grase pe pereții arteriali care pot jena și chiar bloca circulația sanguină), tromboze coronariene (formarea de cheaguri în artere, care blochează fluxul sanguin către inimă) și anevrismul (tumoare cauzată de dilatația arterelor). În aceste cazuri patologice, nivelul colesterolului în sânge este mult superior celui normal. Acest nivel crescut poate fi descoperit în timp util de către medicul atent ca un semnal de alarmă care îl va determina să studieze în amănunt metabolismul grăsimilor în cazul pacientului său.

Ideea că un regim bogat în grăsimi este în mod necesar nociv pentru artere – deși larg răspîndită printre medici – este contrazisă printr-un studiu atent al regimului eschimoșilor. Aceste populații, înainte ca regimul lor primitiv să fi fost alterat de rafinamentele alimentelor civilizate, se numărau printre cele mai puternice și cele mai robuste de pe glob. Ele se hrăneau exclusiv cu carne, cu pește, cu păsări și cu o mare cantitate de grăsimi. Ca și focile sau morsele, corpul avea nevoie de un strat gros de grăsime pentru a se apăra împotriva frigului glacial, și putea oxida cu ușurință această materie grasă care le servea drept rezervă de căldură și de energie.

Este adevărat că eschimoșii deveneau adulți și îmbătrîneau repede, dar asta nu era

consecința unui regim defectuos ci mai degrabă a temperaturilor foarte scăzute și a lungilor nopți arctice. Oasele lor erau mai solide decât la orice altă rasă umană, aveau o forță fenomenală și o sănătate într-adevăr perfectă. Deși regimul lor alimentar includea multe grăsimi, nivelul colesterolului era normal iar arterele perfecte. Într-o zi, exploatatorul Vilhjalmur Stefansson, care trăia printre eschimoși, mîncînd ca ei și bucurîndu-se de o sănătate de fier, a făcut o experiență, înlăturînd grăsimea din hrană. După puțină vreme s-a simțit slăbit și bolnav. Prietenii săi eschimoșii l-au implorat să includă mari cantități de grăsime în hrană. Le-a urmat sfatul și s-a vindecat rapid.

Este logic ca medicii și savanții să conchidă că un regim bogat în grăsimi face să crească colesterolul în sînge. Se pare însă că ei nu țin cont de faptul că numai grăsimile alterate sînt nocive iar grăsimile normale sînt *alterate nu numai prin încălzire, ci și prin prepararea lor în prezența altor substanțe care le fac improprii pentru fabricarea unui colesterol de bună calitate.*

Pe măsură ce hrana omului civilizat devenea mai puțin naturală, acesta a început să sufere de tulburări de digestie și de toxemie a sîngelui. Aceasta este, după părerea mea, cauza primară a multor sau poate a tuturor bolilor.

Se discută astăzi mult despre grăsimi saturate și nesaturate, despre utilitatea sau nocivitatea lor în regimul alimentar. Modul cel mai simplu de a înțelege diferența dintre cele două categorii este de a analiza exemplul următor:

Să ne reprezentăm doi oameni: primul o persoană normală cu două brațe și două mîini; celălalt, un fel de Dumnezeu hindus, cu multe brațe și cu multe mîini. Atunci cînd omul normal ține două mere, mîinile îi sînt pline; atunci cînd Dumnezeul hindus ține două mere mîinile sale nu sînt toate pline și poate să mai apuce și alte mere. Omul cu două mîini este saturat, celălalt nesaturat. În termeni chimici am spune că omul normal are o facultate de a apuca dublă, care este saturată. Dumnezeul hindus ar avea o capacitate de a apuca multiplă, nesaturată încă și deci capabilă să apuce și să rețină alte substanțe chimice. În limbaj chimic, am exprima acest fapt spunînd că omul cu mîini multiple are o valență mai puternică decât omul cu două mîini.

Valențele substanțelor sînt adesea determinate în laborator. Dat fiind că elementul iod se atașează ușor valențelor disponibile, el este întrebuintat pentru a se determina punctul de saturație al anumitor substanțe. Iodul liber este amestecat cu aceste substanțe și apoi i se caută urma. Dacă brațele libere ale substanței au reținut iodul, nu mai rămîne iod în stare liberă iar cantitatea reținută este denumită "valoarea-iod" a substanței inițial nesaturate. Cînd o substanță este saturată reacțiile sale chimice sînt alterate. O toxină iritantă poate deveni un compus benign. Acțiunea multor remedii utile este bazată pe acest principiu. Este posibil, de exemplu, să "digitalizezi" o otravă corporală administrînd bolnavului digitalină sau să "iodezi" o otravă administrînd o iodură de potasiu. Moda actuală preferă neutralizarea cu grăsimi nesaturate care sînt, într-adevăr, bune tampoane terapeutice.

Ca agent de neutralizare, sau tampon, hidrații de carbon nesaturați se adevăresc utili în tratarea unor stări toxice ale corpului. În numeroase cazuri însă, în loc să se lase uleiurile sau margarinele în starea lor naturală, comerțul și-a băgat coada și, pentru a face aceste produse să semene cu untul, le "întărește" cu vitamine sintetice, le adaugă acizi

glutaminici, materii colorante pe bază de anilină și odoranți chimici. Toți acești aditivi tind să satureze hidrații de carbon iar produsul final, chiar dacă are un gust agreabil, nu este decât o grăsime fără valoare.

Care sînt atunci grăsimile utile pentru corp?

Răspunsul este: grăsimile naturale nealterate, cum ar fi grăsimile animale, inclusiv cele din carne, grăsimile vegetale, conținute în majoritatea legumelor și fructelor. În ceea ce privește utilitatea lor pentru corp, nu are nici un fel de importanță dacă sînt saturate sau nesaturate. Grăsimile sînt dăunătoare cînd sînt încălzite cu alte alimente, și în special făinoase. Cartofii prăjiți, prăjiturile, produsele de patiserie – toate acestea produc un colesterol rău, o lubrefiere imperfectă, erodarea arterelor și arterioscleroza. Din acest punct de vedere, gogoșile și cartofii "chips" trebuie incluși printre alimentele cele mai periculoase pentru sănătate. Se poate considera de asemenea că nocivitatea tutunului provine în mare parte din faptul că, arzînd, el face să se "prăjească" uleiurile și gudroanele pe care le conține, ca și hidrații de carbon din hîrtia țigărilor, producînd astfel materii grase alterate și toxice.

În epoca noastră, tulburările inimii și ale vaselor sanguine sînt cei mai mari asasini ai rasei umane, și asta în special în țările civilizate. O selecție mai atentă a grăsimilor care sînt consumate ar reduce simțitor numărul victimelor. Deși corpul uman este o mașină minunată, el nu poate construi țesuturi sănătoase și robuste plecînd de la alimentele care au fost grosolan truate din necesități comerciale.

Inima este centrul rețelei de transport a corpului omenesc. Este un mușchi care pompează sîngele către ceilalți mușchi și celelalte țesuturi. Ea trebuie însă să dispună de sînge pentru propriul său uz dacă trebuie să-și facă treaba. Dacă afluxul de sînge este întrerupt fie și numai pentru cîteva minute, inima nu-și mai poate îndeplini misiunea.

Avînd forma unui pumn, inima începe să bată înainte de naștere și lucrează apoi neîntrerupt, zi și noapte. Celulele acestui mușchi trec prin faze de activitate și de repaus și numai în caz de urgență se face apel la toate deodată.

Această neobosită pompă musculară este un organ de o eficiență cu totul deosebită. În funcție de nevoi, ea face ca sîngele să circule cu o presiune mai mare sau mai mică. Această capacitate de a răspunde cererii rezidă în forța și frecvența bătăilor. Dacă circumstanțele o cer, inima este capabilă de o creștere spectaculoasă a randamentului ei și își poate mări propriul volum cu 50%. Elasticitatea vaselor coronariene face posibilă această extensie. Cîteva zile mai tîrziu, cînd criza a trecut, inima revine la volumul și la cadența normale.

Bineînțeles, există o limită fiziologică a acestor eforturi. La animale, o cursă prelungită sau o spaimă violentă nu provoacă nimic comparabil cu ceea ce este, în cazul omului, un atac cardiac. Și totuși, dacă scoatem un animal din mediul său normal, el va avea tulburări cardiace.

Dar omul n-a fost el oare scos din mediul său normal? El trebuie să respire aerul poluat al marilor orașe; este supus unor violente tensiuni fizice și nervoase; urechile îi țiuie de zgomote iritante și uneori intolerabile, care îi deranjează odihna și somnul; ochii

suportă oboseala unei iluminări artificiale; bea lichide chimice și mănâncă alimente sintetice.

În aceste circumstanțe, un om fiziologic devine un om patologic a cărui inimă nu mai suportă oboseala și tensiunea. Mușchiul cardiac își pierde inevitabil din tonus iar valvele și arterele din elasticitate.

Vasele se întăresc, mecanismul de distribuție este scos din funcție; pereții se dilată pînă cînd, în cele din urmă, una dintre pompele de alimentare nu mai poate suporta nici un fel de efort. O pompă nouă sau numeroase părți ale pompei devin atunci necesare pentru a reda eficiența inimii deficiente, pentru că inima este un motor, asemănător din multe puncte de vedere cu motorul de mașină. Una dintre comparații se referă la carburant. Benzina face posibilă puterea prin oxidare. Benzina este pentru motor ceea ce este principiul suprarenal pentru inimă - principiul suprarenal fiind cel care face posibilă oxidarea la nivelul mușchilor cardiaci. Pentru a putea face să funcționeze un motor cu benzină, avem nevoie de un carburator care să prepare carburantul, să-l transforme într-un amestec pe care motorul să-l poată utiliza. Carburatorul uman corespunzător este glanda tiroidă. Numai că, pentru a reacționa corect, motorul pe benzină trebuie acționat de un conducător. Corespondentul conducătorului este glanda pituitară. Celulele nervoase cu cili vibrațiali ale acestei glande se scaldă în sîngele care circulă prin partea sa intermediară. Celulele detectează substanțele toxice și, datorită pulsațiilor directe ale nervului simpatic, reglează mecanismul de apărare al corpului. Și aici natura își arată superioritatea asupra motorului care este o creație a omului. Motorul pe benzină poate dezvolta o putere mai mare prin simpla mărire a vitezei; inima este capabilă să-și mărească nu numai viteza ci și dimensiunile: dintr-un mic motor, ea se transformă într-unul mare, pentru ca mai tîrziu să revină la mărimea ei inițială.

Cînd un motor pe benzină este lubrifiat prost, sau dacă benzina folosită este inferioară sau prost amestecată, se poate produce fie o coroziune, fie o defectuoasă aprindere a bujiilor, fie pierderi pe la supape și, deci, o pierdere de putere.

Numai că, în timp ce îngrijim atent motorul mașinii noastre, ne expunem inima unei serii de tratamente neadecvate care riscă să o deterioreze și să o distrugă. În fiecare zi aflăm despre o moarte subită și ne spunem: "Încă un atac cardiac". Cum aceste atacuri sînt foarte frecvente, ne resemnăm să le admitem ca inevitabile.

Este totuși ușor de înțeles că inima devine patologică atunci cînd prea multe reguli biologice au fost nesocotite. Stricăciunile cauzate structurii inimii depind de schimbările din chimia sîngelui și de reacțiile ei la accelerarea activității suprarenale ca urmare a unor stări de toxemie.

Numeroase așa numite "pseudo-angine", ca și multe atacuri serioase de angină pectorală (provocînd o durere de piept insuportabilă, cauzată de o insuficiență sanguină) pot fi calmate diluînd lichidele din corp cu ajutorul apei care conține alcalii dulci, care se administrează pe cale bucală sau rectală. Acest lucru indică faptul că membrana care acoperă valvele inimii este extrem de sensibilă la substanțele iritante sau acide din sînge. Așa cum a spus-o Mckim Marriott în "*Recent Advances in Chemistry in Relation to Medical Practice*" (Progrese recente ale chimiei legate de practica medicală):

“...diferența chimică între viață și moarte este mai mică decât diferența între apa de la robinet și apa distilată.”

Am văzut cu câtă tenacitate menține corpul neutralitatea sîngelui și cum alte organe acționează ca tampon sau ca mijloace de eliminare. Numai atunci cînd toate aceste organe sînt saturate, o infimă, dar adesea fatală cantitate de toxine poate să circule în sînge. O mare stricăciune poate fi cauzată valvulelor inimii printr-o iritație chimică iar inflamația care va rezulta din asta constituie un focar important pentru formarea unor colonii de germeni de tipul streptococilor.

S-a stabilit că secreția glandei tiroide controlează cadența bătăilor inimii și un exces al acestei secreții provoacă o tahicardie foarte rapidă - putînd ajunge pînă la 250 de bătăi pe minut. Există două metode de combatere a acestei situații. Cînd tiroida este supra-activă, suprarenalele sînt adesea sub-active și o stimulare psihică a acestora din urmă poate restabili echilibrul între glande. Sau invers, acțiunea tiroidei poate fi atenuată prin insulină, un medicament care reacționează puternic în acest sens. Cu cîțiva ani în urmă am fost chemat la căpătîiul unui bolnav care suferea de o tahicardie puternică de mai bine de 60 de ore. Părea pe moarte. Cincisprezece unități de insulină, administrate din sfert în sfert de oră, l-au readus, după trei ore, la starea normală.

O altă tulburare a inimii este cea caracterizată printr-un ritm întrerupt. Două cauze se pot afla la originea acestei iregularități. Prima este un impuls excesiv de secreție tiroidă în sînge, care creează pacientului un sentiment de teamă. El este alarmat de oprirea sau accelerarea bătăilor; experiența clinică ne-a arătat însă că această tulburare conduce rar la o stare patologică serioasă. Cea de-a doua cauză este o iregularitate datorată unei deteriorări a fasciculelor din mușchiul cardiac care provoacă niște contracții violente și dezordonate, numite fibrilații.

Cea mai comună dintre tulburările cardiace, ceea ce numim un “atac”, este aproape întotdeauna consecința unei creșteri subite a secreției suprarenale în circulația sanguină. Asta determină dilatația sau ruptura unei valvule sau a unui perete muscular iar cheagul rezultînd din hemoragie prezintă un pericol grav. Poate să aibă loc și o ruptură a unui vas coronarian. Fiecare dintre aceste leziuni poate provoca o moarte subită. Pacienții nu scapă decât atunci cînd este vorba despre o distensie (dilatație) fără ruptură. Repausul la pat, un regim ușor și o cură de oxigenare realizează deseori minuni terapeutice.

Această inundație intempestivă cu secreții suprarenale, care se traduce atît de des printr-un atac, este o reacție a mecanismului de apărare împotriva unei toxemii acute rezultînd dintr-un șoc chimic sau nervos. Oricît voi insista asupra acestui punct, nu va fi de ajuns, pentru că aceasta este cauza primară a atacurilor cardiace.

Dacă ficatul și rinichii, care sînt filtrele sîngelui, sînt năpădite de o intoxicație violentă, inima este pusă la grea încercare din cauza toxemiei ridicate a sîngelui. Ca urmare a prezenței otrăvii în sînge, ficatul și rinichii sînt victima unei congestii interne și degerează progresiv. Trebuie intervenit pentru a reduce presiunea excitată asupra acestor două filtre însă trebuie, pe de altă parte, ținut cont de mulți factori. O congestie a ficatului este însoțită întotdeauna de o pletoră, sau presiune mărită în vene, care se poate ușor pune în evidență. Comprimați puternic pielea între umeri printr-o apăsare cu degetele. Dacă,

ridicînd degetele, rămîne o suprafață albă pe piele, asta constituie un indiciu să existe o presiune anormală în vene. Dacă presiunea este normală nu se remarcă nici o suprafață albă. Același test poate fi făcut și la nivelul altor părți ale corpului, pe piept, de exemplu, sau pe picioare.

Dacă acest test este pozitiv, el constituie un semnal de alarmă chiar dacă individul se simte perfect. Dezechilibrul între sîngele arterial și sîngele venos provoacă refluxuri și vîrtejuri în vasele sanguine ale urechilor, care se manifestă în mod obișnuit prin zbîr-nîituri în urechi, grețuri și chiar vărsături. La nivelul ochilor, ele pot cauza o hemoragie a conjunctivei sau a retinei.

Venele se dilatează ușor. Rezultă de aici varice sau hemoragii și auriculele inimii pot mai greu să refuleze sîngele care ajunge la ele. În cazul defectării filtrelor, inima trebuie să mărească presiunea sanguină pentru a asigura organismului cantitatea necesară de sînge filtrat. O inimă solidă poate mări presiunea sanguină și suporta acest efort ani întregi. O inimă mai slabă se dilatează și sfîrșește prin a sucomba.

Bolile de inimă fiind la modă și ele afectînd foarte des personaje celebre, poate să pară mult mai distins să suferi de inimă decît să ai un ficat congestionat sau rinichi blocați. Dacă cercetăm însă cauzele inițiale, nu există nici o diferență. Nu trebuie uitat niciodată că ficatul și rinichii sînt filtrele corpului. Rezultă de aici că dacă acordăm mai puțină atenție pompei și mai multă cercetării condițiilor patologice ale filtrelor, pompa riscă mai puțin să fie supra-încărcată.

Cum să procedăm? Mijlocul cel mai rezonabil de a asigura o funcționare normală a ficatului și a rinichilor este de a nu îi supune unei presiuni chimice. Puritatea, umiditatea și temperatura aerului, zgomotul și enervarea, munca fizică își au importanța lor. Dar factorul esențial al coordonării noastre cu mediul înconjurător este hrana, hrana care reprezintă forma sub care mediul înconjurător pătrunde în corpul nostru.

Alegerea și pregătirea corectă a hranei asigură un aport adecvat de vitamine, substanțe importante pentru menținerea sănătății. La drept vorbind, totul se învîrte în jurul chimiei digestiei. Importanța primordială a regimului alimentar este în mod cert baza unei sănătăți generale bune și a unei funcții cardiace normale.

În cartea sa "Atac cardiac", cardiologul Myron Prinzmetal declară: "Unul dintre factorii principali - dacă nu principalul - în incidența bolilor cardiace este regimul alimentar. Este clar că, în linii generale, mîncăm prea mult. Ne prefacem a crede că este un semn de confort și de lux absorbirea unor mese copioase. Orice eveniment fericit este sărbătorit printr-un fel de banchet. Absorbim mîncăruri bogate în calorii și în materii grase, injectînd astfel în organism mai mult carburant decît ar putea consuma. Populațiile sărace din țările subdezvoltate nu au niciodată ocazia să facă chiolhane; iată de ce nu veți găsi acolo decît puțini cardiaci."

Moderația ar trebui să fie regula de aur a regimului, în special pentru indivizii care suferă de tulburări cardiace. Aceștia ar trebui să nu uite că o masă copioasă impune o sarcină suplimentară inimii, care este obligată să pompeze mai mult sînge pentru a asigura digestia. Mese ușoare și dese sînt preferabile unei singure mese copioase sau unei alter-

nanțe de petreceri și posturi. Materiile grase și deserturile dulci trebuie să cedeze locul supelor de legume, cărnii slabe, salatelor și fructelor.

Cred că, în epoca noastră, diagnosticul și tratarea bolilor cardiace sînt îndreptate într-o direcție greșită. Atunci cînd intervine boala, pacienții cer ca medicul să facă ceva, și repede. În epoca primitivă, oamenii care practicau medicina organizau și o mare punere în scenă, cu costume impresionante, pene și măști. Tendințele moderne sugerează și ele magia, cu mașini care emit semnale luminoase, zgomote și mirosuri. Trebuie să admitem să mulți pacienți apreciază acest ritual complicat. Uităm vocea profetică a lui Sir William Osler care observa: "E nevoie de mai mult curaj pentru a nu face nimic cu bună știință decît pentru a îndopa bolnavul cu medicamente". În aceeași ordine de idei, Sir James Mackenzie, inventatorul "poligrafului" (strămoș îndepărtat al electrocardiografului) avea obiceiul să spună: "Mijloacele de investigație pe care le posedăm în noi înșine, fără să recurgem la mașinării, sînt departe de a fi pe deplin utilizate". Medici din mari spitale au admis că rezultatele autopsiei diferă adesea foarte mult de concluziile trase dintr-o electrocardiogramă.

Multe critici au fost exprimate cu privire la diagnosticul bolilor cardiace bazat numai pe electrocardiogramă. Dr. James C. Thomson, din Edinburg, constata: "Această mașină complexă și impresionantă are o mare valoare sugestivă și produce grafice interesante, dar nu înregistrează nici cea mai mică urmă a unora dintre cele mai grave boli, chiar și în stadiul lor terminal. De exemplu, edemul, pe care un practician experimentat îl observă de la o primă privire, nu este deloc descoperit de aceste instrumente... Tehnicianul cardiograf pierde repede din vedere pe pacient ca individ. Din punct de vedere clinic, acesta încețează să existe de îndată ce atenția practicianului este fixată pe instrumentul său - o mașină care emite zgomote ușoare și produce înregistrări complicate. Pentru imaginația înfierbîntată a pacientului speriat, fiecare linie în zig-zag este încă o dovadă tangibilă a stării lui jalnice - detaliu care nu-l interesează cîtuși de puțin pe practician, fascinat de interpretarea graficelor sale. Pentru el, pacientul a devenit o simplă prelungire a mașinii, un element pentru producerea unor grafice și mai perfecționate. Cardiograful este, cred, în bună parte răspunzător pentru slaba înțelegere manifestată de specialiști."

Și alți medici împărtășesc această opinie, și în special Dr. Francis F. Rosenbaum, din Milwaukee, care spune: "Electrocardiograful nu poate revela totul despre inimă. Dacă graficul pune în evidență o mică deviere în raport cu normalul, doctorul mormăie ceva în legătură cu "prea multe eforturi" și prescrie bolnavului să abandoneze cîteva dintre ocupațiile lui favorite. Această prudență exagerată cauzează multor bolnavi necazuri de natură psihologică și economică. O falsă securitate, care duce la eforturi prea violente, poate fi încă și mai tragică. Un individ se poate reface foarte bine după un atac, astfel încît electrocardiograma lui apare aproape normală. Dar chiar în momentul înregistrării, un cheag poate fi pe cale de a se forma într-o arteră coronară, ceea ce îi va cauza moartea a doua zi."

Nu preconizez refuzul electrocardiografului, cum de altfel nu o cere nici doctorul Rosenbaum. Dar și el și alți mulți medici insistă ca indicațiile pe care le furnizează să nu fie considerate decît o parte a adevărului, la fel cu analizele de laborator și cu un examen fiziologic amănunțit.

Pentru a ilustra acest punct de vedere, voi cita cazul unui tînăr sportiv profesionist care, bolnav și cu febră, s-a plîns de o ușoară durere în piept. Medicul său i-a făcut o electrocardiogramă, a observat devieri neobișnuite în grafic și a diagnosticat un atac cardiac. Timp de trei ani, pacientul a rămas într-o inactivitate completă, deși nu a manifestat niciodată vreun simptom de tulburare cardiacă. A devenit semi-invalid și s-a simțit incapabil să efectueze cea mai ușoară muncă. Un nou examen aprofundat nu a descoperit nici o urmă de boală cardiacă. Graficul său era pur și simplu de un fel puțin obișnuit. Informat că nu prezenta nici o tulburare a inimii, tînărul a refuzat să creadă. Cîteva ședințe la un psihiatru l-au eliberat de "nevroza lui cardiacă".

În momentul în care Sir James Mackenzie a încetat să practice, s-a retras într-un mic orășel din Scoția natală pentru a reflecta la problema exercitării unei adevărate medicine preventive. A ajuns la trei concluzii:

(1) Bolile sînt rezultatul unui proces de lungă durată, care începe devreme în viață și sfîrșește printr-o saturare a corpului cu toxine.

(2) Obiceiuri proaste cum sînt modul de a se alimenta, de a trăi și de a gîndi sînt cauza principală a acestei degenerescențe.

(3) Același tip de toxine, localizat într-o articulație, provoacă artrită; în ficat, hepatită; în rinichi, nefrită; în piele, dermatită; în pancreas, diabetul; în creier, nebunia.

Partea cea mai importantă a observațiilor doctorului Mackenzie se referă la prejudiciile cardiace care, după părerea lui, sînt datorate aceluiași toxine. Concluzia lui este că inima este prea des deranjată de perturbații chimice ale corpului, iar propriile mele observații confirmă această teorie. Cînd inima nu a suferit daune prea importante, vindecarea intervine imediat ce s-a remediat dezordinea chimică.

11 Tulburări ale rinichilor și ale presiunii sanguine

Cînd Shakespeare scria "un om din rinichiul meu" (A man of my kidney), el o spunea admirativ, pentru că aprecia rinichii ca pe organe ale curajului și ale calităților deosebite. În timpul reginei Victoria însă, rinichii îndeplinind în corp funcția de excreție, nu erau niciodată menționați în înalta societate.

Astăzi sîntem mai puțin pudici; și totuși rinichii noștri, ca și ficatul nostru, sînt organe interne maltratate. Omul, ignorînd chimia și funcțiile rinichilor și ale ficatului, îi brutalizează tot timpul impunîndu-le, și unora și altora, eforturi deosebite ca urmare a unor greșeli de dietetică. El își consideră rinichii "leneși" și găsește soluția în a face publicitate unor pilule și paliativi pentru rinichi sau ficat. Încearcă fie să-i "biciuiască" cu medicamente și stimulente fie să remedieze această situație înecîndu-i copios în cantități uriașe de apă.

Acești rinichi, de care se abuzează atîta, se numără printre organele cele mai complexe ale corpului. Nu încetez să mă minunez observînd cu cîtă viteză se comportă sub munca zdrobitoare pe care trebuie să o facă; fără să se oprească niciodată nici măcar un minut, fără să se comporte niciodată leneș. Chiar atunci cînd sînt literalmente invadați de otrăvuri, ei lucrează cu eroism, pînă în momentul în care sînt în sfîrșit copleșiți de toxenie. Otrăvirea prin uremie și atacul congestiv al inimii, survenite în ultimul stadiu al bolii de rinichii, sînt cauzele deceselor care ocupă locul patru în statisticile privind națiunea americană – mai mult de o sută de mii de persoane anual.

În afară de medici, inginerii și mecanicii sînt cei mai în măsură să aprecieze minunata muncă de filtrare a rinichilor. Deși este destul de mic încât să înceapă în căușul palmei, fiecare rinichi posedă un milion de unități de filtraj. De asemenea, fiecare rinichi este capabil să filtreze 1700 litri de lichid vîscos în 24 de ore. Cincizeci de substanțe chimice diferite sînt dizolvate în acest lichid. Rinichii le absoarb din nou pe cele utile și le elimină pe celelalte prin filtrare.

Aceste mici organe cu totul remarcabile, avînd forma unui bob de fasole, sînt în număr de două, situate exact sub diafragmă și protejate de ultimele două sau trei coaste.

Lung de 10-12 cm, lat de 7 cm și gros de 3 cm, rinichiul are o consistență solidă, cântărește cât o portocală și este pe drept supranumit "marele purificator al corpului". Afluxul sanguin în rinichi provine din arterele bransate pe marea arteră centrală care coboară de la inimă. Glandele suprarenale se sprijină pe polii superiori ai rinichilor pe care îi acoperă ca niște capsule.

Într-o secțiune transversală a rinichiului distingem trei părți. Zona exterioară, de culoare roșu închis, conține niște mici globi care filtrează apa din sânge. Partea medie, de culoare mai deschisă, se compune dintr-o rețea de tuburi fine înconjurată de mici vinișoare; aceste tuburi conduc apa filtrată către un rezervor. Partea internă este un bazin legat printr-un tub lung (ureter) de vezică. Primele două părți nu conțin nici un nerv sensibil și nu sînt deci dureroase în cazul unor dezordini. Bazinul, dimpotrivă, este delimitat de celule abundent prevăzute cu nervi sensibili la durerile cauzate de calculi renali sau de un exces de aciditate al urinei. Echipate la fel și la fel de sensibile sînt și ureterele și vezica.

Aprovizionarea sanguină principală a rinichiului se face cu sânge de origine arterială, sângele cel mai pur și cel mai roșu din corp. Să ne amintim că aprovizionarea sanguină a ficatului este aproape în întregime de origine venoasă – sânge impur, albastrui. Confortabil așezat într-o capsulă rigidă din țesut fibros, rinichiul este înveșmântat într-un strat de grăsime care îl protejează de orice șoc fizic.

Mulți oameni consideră rinichiul numai ca pe o parte a sistemului excretor al corpului. Datorită însă rinichiului omul a fost capabil, conform spuselor doctorului Homer W. Smith, să treacă de la starea de pește la cea de filozof.

Rinichiul datează din epoca în care creaturi acvatice au început să respire în aer și să locuiască pe uscat. Când foștii pești și-au văzut bronhiile dezvoltându-se în plămâni, a trebuit să se stabilească un nou echilibru sânge-apă. Această sarcină a revenit rinichiului. El este un regulator automat care menține nivelul de apă în sânge și în țesuturi în aceeași concentrație ușor sărată ca cea pe care o întâlnim la pești. Serumul din sânge conține săruri în aceeași proporție ca și apa de mare, așa încît celulele corpului sînt parcă scăldate în mare. Fiecare nouă viață poate fi astfel considerată ca ieșind din ocean.

Apa este introdusă în corp prin băuturi și prin unele alimente cu conținut mare de apă: fructe, legumele, carne, lactate. Zaharurile, făinile și grăsimile sînt treptat transformate pentru a deveni, în stadiul final, bioxid de carbon și apă (CO_2 și H_2O). Această apă, numită apă metabolică, este adesea resorbită și utilizată în corp, în timp ce bioxidul de carbon este eliminat prin plămâni. Astfel este menținută proporția de apă în corp.

Funcția apei metabolice este perfect pusă în evidență de comportamentul masculului-focă. În primăvară, mare și gras, înoată spre locurile de fecundare aflate pe coastele stîlcoase ale mării nordice. Acolo, ocupă un teren pe care își așteaptă viitorul harem și pe care îl apără contra intruziunilor oricărui alt mascul. După aproximativ o lună, femelele sosesc. După multe lupte cu rivalii săi, el își fertilizează "nevestele". Apoi, trei sau patru luni mai tîrziu, el înoată spre sud, slab, epuizat și sîngerînd din zeci de răni. Cît timp rămîne în locurile de fecundare, el nici nu mănîncă, nici nu bea, urînd însă regulat. Aprovizionarea sa cu apă provine din apa metabolică, unul dintre produșii ultimi ai oxidării grăsimii.

Un alt exemplu este furnizat de antilopa din deșertul mexican care nu bea apă pentru simplul motiv că aceasta nu există pe domeniul ei. Ea își obține apa din anumite plante și din propria ei apă metabolică. În timpul perioadei celei mai calde a anului, urina ei nu este eliminată ci reabsorbită pentru a se menține echilibrul apei. Așa încât, oricât ar fi de mare căldura sau seceta, anumite creaturi pot trăi fără să bea apă.

Alimentele din regimul natural al omului conțin destulă apă pentru nevoile lui și omul n-ar trebui să fie obligat să bea apă. Atunci ce produce setea? Dorința de a bea este rezultatul absorbției de sare, de condimente, de dulciuri și de făine concentrate. Fructele și legumele, în special când sînt consumate crude, conțin între 70% și 90% apă, laptele conține 85%, carnea între 50% și 60%. Calitatea apei conținută în pepeni, morcovi, castraveți și țelină este mult mai folositoare corpului decât lichidul falsificat chimic care curge din robinet.

Una dintre funcțiile principale ale rinichiului este aceea de a debarasa sîngele de apa excedentară. Apa metabolică este unul dintre cele două produse finale ai metabolismului hidraților de carbon, celălalt fiind bioxidul de carbon care este eliminat prin plămâni.

Filtrarea apei prin micii globi ai rinichiului necesită un sînge bogat în oxigen; va fi utilizat deci sîngele arterial. Atunci cînd sîngele arterial conține însă impurități anormale, rinichii au nevoie de un aport suplimentar de oxigen care este furnizat de capsulele suprarenale. Natura a așezat foarte înțelept aceste glande în imediata apropiere a rinichilor, pentru a le permite să trimită rapid acolo, în caz de nevoie, secreția lor internă. Cum am spus-o deja, regimul anormal al oamenilor civilizați impune suprarenalelor un surplus de muncă. Ele contribuie astfel la eliminarea deșeurilor, dar cu riscul de a se epuiza și de a scurta viața individului.

Există multe leacuri și medicamente care, stimulînd suprarenalele, debarasează sîngele de impuritățile lui prin intermediul rinichilor. Această curățire temporară a sîngelui produce adesea rezultate spectaculare și pacientul, ca de altfel și medicul, sînt de-a dreptul uluiți.

Nu cu mult timp în urmă se putea vedea în ziare imaginea unui invalid artritic aruncîndu-și cîrjele. Produșii toxici care iritaseră articulațiile (reumatism) erau eliminați mai repede prin rinichi atunci cînd bolnavul înghițise miraculosul cortizon. Numai că ultimul act al acestei comedii nu era reprodus în ziare: același bolnav, cu suprarenale epuizate printr-o stimulare excesivă, zăcînd imobilizat ca urmare a unui artratism avansat și a otrăvirii cu medicamente.

O altă idee absurdă privind rinichii se bazează pe observația următoare: cu cît absorbim mai multă apă, cu atît vom elimina mai multă urină. Societățile care vînd apă îmbuteliată îndeamnă publicul să bea opt pahare pe zi. Există de asemenea cura costisitoare din stațiunile termale unde otrăvurile ar trebui, în principiu, să fie antrenate în afara corpului în fluxuri de lichid. Oamenii își imaginează că pot mîncă, bea și duce o viață de plăceri timp de unsprezece luni și jumătate pentru ca apoi să-și refacă sănătatea în două săptămîni, după care să reînceapă din nou ciclul.

Ori lucrurile nu sînt chiar atît de simple. Glandele și rinichii nu pot elimina o mare

cantitate de toxine într-un timp foarte scurt fără să expună inima unor pericole. Concentrația acestor otrăvuri se menține întotdeauna în sânge. După cinci minute de transpirație puternică sau după treizeci de minute de la o absorbție copioasă nici un compus toxic nu poate fi regăsit în sudoare sau în urină. Secreția, limpede și incoloră, nu este decât apă. Este nevoie de 24 de ore pentru ca nivelul toxic al sîngelui să crească într-atît, încît să facă posibilă o nouă eliminare asemănătoare. Așa încît transpirații mai puțin abundente sau mici creșteri zilnice ale cantităților de apă absorbite vor face mult mai mult bine bolnavului decât această hidratare brutală care impune inimii și organismului efortul de a face să circule prin corp aceste mase excedentare de lichid. Este bine cunoscut faptul că unele cazuri de moarte subită intervenite după injecții intravenoase sau transfuzii de sânge sînt datorate incapacității inimii de a pompa acest excedent de lichid.

90 % din profitul pe care îl obține un bolnav după o cură balneară provine din schimbarea de aer, din repaus și din relaxarea mentală, deși regimul alimentar este adesea înfrigorant în aceste stațiuni. O săptămîină de repaus acasă, cu un regim de suc de fructe și de legume, cu băi frecvente în apă caldă în care s-au pus săruri de Epson și sarea lui Glauber, vor face tot atîta bine pentru un preț mult mai mic, scăzînd o tensiune sanguină prea ridicată.

Un termen medical frecvent utilizat și foarte la modă este "deshidratarea". Ca și înfricoșătorul "cancer", el provoacă spaimă în mintea pacientului. Speriat astfel, un bolnav acceptă toate injecțiile cu lichid în venele sale, sub pretextul că acestea diluează și elimină materiile toxice. Amestecul cel mai des folosit conține glucoză (zahăr), care se presupune că hrănește celulele care se sting, și soluții de sare. Testele de laborator demonstrează însă că glucoza intravenoasă este înmagazinată în ficat, în splină și în alte organe interne, fără să fie niciodată oxidată ca o hrană. Soluția sărată este reținută de țesuturi și pare să atenueze starea de deshidratare dar, de fapt, nu provoacă o ameliorare permanentă. Aspectul pacientului este îmbunătățit tot așa cum un cadavru arată mai bine după ce țesuturile scofîlcite au fost umplute cu produse pentru îmbălsămare.

Atunci cînd un corp este prea slăbit pentru a mai putea absorbi lichide în mod natural, el este în general prea slăbit pentru a mai trăi. Dacă lichidul nu poate fi administrat pe cale bucală, din cauza grețurilor, operația se poate face pe cale rectală. În acest fel, corpul acceptă sau refuză lichidul în funcție de nevoile sale, dar nu este niciodată obligat să-l păstreze. Este clar că această procedură cere mai mult timp și mai multă răbdare decât o injecție intravenoasă, care este ușor și repede de făcut dar care comportă un risc pentru bolnav, cerînd un efort din partea inimii și a rinichilor. În zilele noastre însă injecțiile intravenoase sînt la modă; așa cum se întîmplă și marile case de modă pariziene, există și în medicină "mode".

Ne putem întreba ce efect benefic pot exercita soluțiile intravenoase în cazurile benigne de tulburări ale rinichilor și ale presiunii sanguine. Se poate să se obțină o ameliorare temporară care durează atîta timp cît suprarenalele sînt destul de puternice pentru a răspunde solicitărilor. Acționînd ca unul dintre cele mai puternice mecanisme de apărare ale corpului, aceste glande reacționează împotriva schimbărilor subite ale volumului sanguin. Secreția lor mărită stimulează rinichii. Dar nu poți biciui prea multă vreme un cal epuizat fără a-l

omorî. Dacă o ameliorare se produce ea nu poate fi decît de scurtă durată şi face mai mult rău decît bine.

Se spun şi se scriu multe despre lucruri despre tensiunea arterială. Se fac multe eforturi pentru a micşora această tensiune şi sînt propuse în acest scop multe medicamente. Pentru a înţelege tensiunea arterială trebuie să studiem cu atenţie funcţiile inimii şi ale rinichilor.

Am descris deja procesul de filtrare prin globii rinichiului. O persoană normală are aproximativ un milion de globi în fiecare rinichi. Experienţe efectuate pe animale au demonstrat că, numai cu un sfert din substanţa renală totală, sănătatea poate fi menţinută şi că, în aceste condiţii, tensiunea rămîne normală. Filtrarea este deci asigurată, în mare, de 250 000 globi. Cînd avem de-a face cu o distrugere chimică constantă a globilor, tensiunea începe să crească. Pentru a simplifica problema, să o reducem la proporţii ceva mai mici. Să presupunem că 20 de globi pot să filtreze o unitate de sînge în 2 minute. Dacă 10 globi sînt distruşi, o unitate de sînge nu va putea fi filtrată în 2 minute decît dacă cei 10 globi care rămîn vor fi traversaţi de dublul volumului sanguin. Pentru a pompa dublul volumului sanguin prin rinichi, tensiunea trebuie să fie ridicată şi inima, dacă este sănătoasă şi solidă, ridică tensiunea bătînd mai repede. Glandele suprarenale furnizează tonusul şi energia de care inima are nevoie pentru a putea depune acest efort iar această secreţie mărită a suprarenalelor stimulează, în acelaşi timp, funcţionarea globilor renali.

Prin acest exemplu înţelegem că ridicarea tensiunii arteriale este o măsură de apărare şi că ea are drept cauză o slăbiciune renală. Cu suprarenale slabe sau epuizate, nici o ridicare a tensiunii arteriale nu este posibilă.

Şi atunci apar unele întrebări: ce otravă distruge globii? De unde provine aceasta? Să ne amintim că rinichiul este un organ a cărei funcţie este de a menţine nivelul apei în sînge, a apei absorbite pe cale bucală şi a apei metabolice. Cînd regimul este corect, ficatul elimină deşeurile metabolismului. Numai atunci cînd ficatul este în incapacitatea de a filtra cum trebuie sîngele, rinichii sunt obligaţi să-şi asume o funcţie care nu le este proprie. Îndeplinind această activitate, globii sunt distruşi progresiv, astfel încît ficatul şi rinichii degenerază în acelaş timp.

Deşi se bănuia de mult că o tensiune prea mare este în relaţie cu o insuficienţă renală, faptul nu a fost demonstrat ştiinţific decît prin 1930 prin experienţele remarcabile ale dr. Harry Goldblatt din Cleveland. Prin cercetările sale, dr. Goldblatt a demonstrat trei lucruri:

(1) că tensiunea arterială creşte atunci cînd se producea o încetinire a circulaţiei sanguine prin rinichii.

(2) că această creştere a tensiunii nu era posibilă decît dacă glandele suprarenale puteau realiza o creştere a activităţii lor.

(3) cînd starea de tensiune ridicată este instalată, niciunul dintre leacurile folosite de obicei pentru a o micşora nu este eficient.

Experienţele dr. Goldblatt au demonstrat că tensiunea creşte atunci cînd există un obstacol în circulaţia sîngelui. Globii care au fost distruşi încetinesc circulaţia sîngelui.

Natura crește tensiunea pentru a asigura o aprovizionare suficientă cu sânge prin intermediul globilor care rămân. În cursul experiențelor sale, realizate în special pe câini, dr. Goldblatt încetinește circulația stragulând artera renală. Debitul încetinindu-se în urma acestei îngustări, tensiunea era mărită pentru a se asigura rinichilor o aprovizionare corectă. Experiențele au pus în același timp în lumină rolul determinant al glandelor suprarenale în această creștere a tensiunii prin acțiunea pe care o au asupra mușchilor inimii și ai pereților arteriali.

Experiențele au demonstrat fără nici o putință de tăgadă faptul că medicamentele întrebuințate (înlăturate apoi reluate) ca remediu specific contra tensiunii arteriale mărite erau cu totul ineficiente. Când vom înțelege relația care există între un regim impropriu și toxemia subiacentă care distruge globii rinichilor, atunci vor fi înțelese fără nici o dificultate și experiențele dr. Goldblatt.

Materiile iritante cele mai obișnuite care provoacă degradarea globilor sînt sarea, acizii de proteine, metalele (în special mercurul) și medicamentele. Urina care rezultă se compune aproape exclusiv din apă pură, pentru că rinichii slăbiți sînt incapabili să mai elimine sărurile și toxinele.

Să ne amintim că globii nu secretă în mod normal decît apă care este condusă, prin canale, către vezică în vederea eliminării. Dar așa cum globii pot fi afectați de o chimie periculoasă, canalele pot fii și ele atacate. Cîteva cuvinte sînt necesare pentru a explica fiziologia acestor canale. Rolul lor este de a conduce apa din globi în vezică. La nevoie, ele pot reabsorbi apa pentru a menține un echilibrul normal în țesuturi. Ele sunt destul de lungi pentru a oferi o suprafață mare de reabsorbție, și sînt înconjurate de o rețea plină de vene. Când aceste vene conțin acizi proveniți dintr-o digestie incorectă, elementele toxice pot trece din vene în apa canalelor, cauzînd astfel aici serioase stricăciuni. În cazul unei crize acute, descoperim în urină sânge și albumină. Dacă aceste canale sînt complet distruse se produce anuria (înteruperea emisiei de urină) și moartea intervine rapid.

În cazul bolii cronice, întîlnim un nivel variabil al albuminei, celule roșii și dejectii; acestea din urmă sînt alcătuite din celule care acoperă canalele. Ele pot fi limpezi sau transparente (asemănătoare cu o gelatină), fine sau granuloase, avînd aspectul de ceară sau de sânge. În timp ce toxinele se scurg încet către canal (nefron), concentrația substanțelor toxice crește. La extremitatea canalului – sau ceea ce numim nefronul inferior – toxinele pot atinge o concentrație atît de mare încît distrug nefronul inferior și pot chiar provoca moartea.

Această stare este diagnosticată drept o nefroză a nefronului inferior și este des întîlnită în practica medicală. Când un pacient devine toxic, globii și canalele pot fi antrenați într-un proces de distrugere; iată de ce nu se întîlnește aproape niciodată o nefroză fie pur globulară, fie pur tubulară. Canalele sînt mărginite de un strat de celule subțiri. Venele fiind și ele foarte fine, rezultă că trecerea din unele în altele este foarte ușoară. Atunci cînd substanța care trece astfel este toxică, rezultă stricăciuni mari, toxinele putînd irita și chiar distruge, într-un tîrziu canalele.

Uneori materiile toxice din vene (datorate unei filtrări imperfecte a sîngelui venos de către ficat) ating o concentrație destul de ridicată pentru a provoca o inflamare a venei

însăși. Sângele se încheagă în această parte a venei și catastrofa care se produce este cunoscută sub numele de flebită. Cheagul format se poate deplasa iar atunci când obturează un vas sanguin se produce ceea ce numim un infarct. Această obturare privează o anumită suprafață de afluxul ei sanguin și se traduce prin necroza (moartea) celulelor acestei suprafețe. Printr-un examen atent al urinei se poate determina caracterul toxemiei cu mult înainte de a se produce stricăciuni prea mari.

În acest caz se poate prescrie un regim curativ care eliberează progresiv rinichii de povara lor prea mare.

Cele mai vechi tratamente ale bolilor renale erau bazate pe axioma că trebuie diluat ceea ce este concentrat. Se recomanda absorbția de lichide – apă, supe – pentru a antrena eliminarea toxinelor sub formă diluată. Cum multe dintre otrăvurile urinare erau acizi, se recomandau alcaline ca antidot. Când pacientul nu putea să bea atîta lichid cît îi prescria medicul, i se administra lichid și sub formă de injecții subcutanate sau intravenoase.

În afară de sare și de unele medicamente toxice, principalele substanțe care irită rinichii provin, conform cercetărilor mele, dintr-o digestie incorectă a proteinelor, a hidraților de carbon și a hidracarbonatelor. Pentru stabilirea diagnosticului nu este nevoie de teste complicate; acestea pot face mai mult rău decît bine pentru că se folosesc substanțe colorate pe bază de anilină precum și alte substanțe iritante care agravează deficiența funcției renale. Testul cel mai practic se bazează pe o analiză a urinei după o absorbție de proteine, zahăr, făină sau grăsime. Cum se comportă rinichii după o astfel de hrană? Care este efectul ei asupra tensiunii arteriale și a inimii?

Permiteți-mi să citez un caz din arhivele mele pentru a vă exprima modul în care am tratat un bolnav suferind de hipertensiune (tensiune arterială mărită). Pacientul nu avea nici un simptom în afară de faptul că gîfîia după cel mai mic efort. Urina era limpede, nici urmă de edem. Antecedentele bolnavului mi-au arătat că acesta consumase prea multe proteine aproape toată viața. I-am prescris un repaus la pat și un regim constînd în principal în antidoturi dietetice. Apoi l-am făcut să absoarbă, sub formă de supă de legume, următoarele elemente alcaline: clorură de sodiu, carbonat de sodiu, fosfat de sodiu, iodură de sodiu, fluorură de sodiu, bromură de sodiu, silicat de sodiu și borat de sodiu (toate aceste minerale se găsesc sub formă organică în legume). A fost administrat, prin combinații similare, și potasiu, ca și calciu, fosfat și fier (în compuși de clorofilă). Insist asupra faptului că asta nu reprezintă un regim ci o terapie bazată pe elemente utile, neiritante, avînd valoare de antidot, toate absorbite sub formă organică.

Bolnavii din această categorie trebuie să se odihnească la pat între 5 și 7 zile. Dacă după aceea, tensiunea arterială a scăzut la 12/8, ceea ce se întîmplă cel mai adesea, știu că hipertensiunea era datorată unei inflamări a globilor care, pentru că nu au suferit stricăciuni iremediabile, și-au reluat repede funcțiile normale în urma tratamentului cu antidoturi. Să presupunem însă că, după perioada de odihnă, tensiunea se menține la 21/11. Putem admite în acest caz că s-au produs stricăciuni ireversibile. Iată un text practic și inofensiv al funcției renale.

Într-un alt caz, o pacientă prezenta edeme. Examenul a revelat o hidropizie a mîinilor, a picioarelor și a feței. Umflătura triplase volumul picioarelor. Membrele îi erau umflate

de apă și grele. Ani la rând se delectase cu smântână sub toate formele: frișcă, înghețată, smântână îndulcită sau acrită. Stricăciunile cauzate rinichilor erau imputabile hidraților de carbon (grăsimi). Urina pacientei era închisă la culoare, densă și colorată cu bilă. Era un caz minor de nefrită. După trei săptămâni de tratament, urina era limpede și edemele resorbite. Grăsimile, în special untul și smântîna fuseseră eliminate din regim, singurul hidrat de carbon autorizat fiind zahărul de trestie brut. Regimul conținea proteine în cantități suficiente și, din abundență, antidoturile cele mai eficiente – în cazul respectiv, fructe și legume crude sau fierte în vapori de apă. Mai târziu, pacienta a învățat din experiență câtă smântînă putea să consume astfel încît să nu-și provoace nici edeme și nici urină tulbure. Iată un alt test practic și inofensiv al funcției renale.

Încă un exemplu: un individ de tip suprarenal, un fermier de descendență suedeză, era ținut la pat de șase luni din cauza unui important edem al picioarelor (atît de mare încît bărbatul nu se putea apleca în față), din cauza apei (ascită) din abdomen (cel puțin între 4 și 7 l) și a apei de la baza celor doi plămîni (efuziune pleurală). Fusese îngrijit timp de doi ani fără însă ca cineva să se fi interesat de regimul lui. Fața îi era atît de umflată încît semăna cu un dovleac iar ochii i se pierdeau în fundul a două cavități adînci. La examenul urinei, am constatat că aceasta conținea 4 puncte în plus de albumină și mult puroi, fiind de culoare roșu-chihlimbar. Pacientul fusese mare consumator de legume care conțin feculă și își oferea trei sau patru feluri diferite la fiecare masă. Tensiunea arterială era de 21/12 iar stetoscopul indica un efort cardiac evident. Era totuși un suedez solid. I-am impus un regim format numai din suc de grapefruit diluat, iar intestinalele îi erau spălate de două ori pe zi cu clisme cu un conținut de 20% lapte. Urina s-a limpezit în curînd și după două săptămâni, pierduse peste 20 kg de ascită; tensiunea scăzuse la 12/9. Trei săptămâni mai târziu, își făcea arăturile de primăvară. Pacientul și-a păstrat sănătatea în următorii 20 de ani reducînd strict porțiile de legume cu conținut de feculă. Iată deci încă un exemplu de test practic și nepericulos al funcțiilor renale.

Este adesea imposibil să determini capacitatea funcțională a rinichiului înainte de a proceda la teste practice, sinonime, în aceste cazuri, cu un tratament corect. Rinichii, ca și ficatul, pot prezenta leziuni datorate proteinelor sau hidraților de carbon toxici. Un regim din antidoturi este întotdeauna urmat de o atenuare a simptomelor alarmante, cu condiția ca capacitatea funcțională să nu fi avut prea mult de suferit de pe urma unei atrofii rezultate dintr-o toxemie. În loc să forțez niște rinichi deficienți să funcționeze biciuind glandele suprarenale cu ajutorul medicamentelor, eu preconizez o terapie bazată pe un tratament natural care se adresează cauzei bolii printr-o corectare a chimiei organice. După cum spunea răposatul dr. Alexis Carrel, sănătatea naturală este foarte diferită de o stare de stimulare artificială chiar dacă, pentru un ochi neexersat, ea poate să pară identică.

12 Greutatea dumneavoastră: prea mare sau prea mică?

Există două categorii de oameni care trebuie să cînați: grașii care vor să slăbească și slabii care vor să se îngrășe. Mii de cărți au fost scrise despre obezitate dar numai puține persoane reușesc să scape de kilogramele în plus. Drăcușorul numit "poftă de mâncare" nu se sinchisește nici de avertismentele doctorilor nici de produsele de laborator care ne promit că "slăbim fără să suferim".

În toate țările civilizației noastre regimurile de slăbire sînt un subiect de conversație foarte frecvent. Publicul este avertizat fără încetare că obezitatea este una dintre cele mai serioase probleme de sănătate dar ea continuă să rămînă una dintre bolile cele mai greu de îngrijit. Obiceiurile noastre alimentare ca și moravurile noastre sociale fac problema și mai dificilă: băuturi alcoolizate cu gustări bogate în calorii la toate manifestările sociale sau mondene; cafea cu frișcă și prăjituri, bomboane, ciocolată, băuturi îndulcite toată ziua.

Unii pacienți pierd un pic din greutate pentru un timp, dar nu întîrzie să recupereze repede kilogramele pierdute. O alternare de perioade grase, în care mîncăm fără nici o restricție, și de perioade slabe, în care se impune un regim draconic, cu o succesiune corespunzătoare de cîștiguri și de pierderi în greutate, este mult mai dăunătoare decît o stare permanentă de obezitate. Această mișcare de flux și de reflux pare să fie una dintre cauzele hipertensiunii și ale daunelor aduse vaselor sanguine.

A urma un regim pentru a slăbi este un proces care se impune toată viața. Dacă vă hotărîți să pierdeți din greutate trebuie să vă dați silința să nu vă mai îngrășați niciodată.

Avînd în vedere tot ce s-a tipărit, fără mari rezultate, în cărți, reviste sau ziare, abordez acest subiect cu oarecare ezitare. Concluziile la care am ajuns depășesc însă mult simpla eliberare a unei hîrtii pe care este menționat un regim sărac în calorii.

Există două tipuri de persoane obeze. Petrecărețul rotofei, individ de tip suprarenal, amator de mîncare bună și de vin bun, căruia nu-i pasă de pîntecele care continuă să crească. Celălalt tip se neliniștește din cauza obezității lui, o simte ca pe o amenințare

pentru sănătatea sa și pentru aspectul său și caută cu disperare un mijloc care să-i permită să-și ușureze povara. Fără să vrea să sufere, el este mereu în căutarea unui produs – aliment de regim, pilulă, pâine specială, oțet – care să facă treabă în locul lui.

După opinia mea, nu există decât două moduri de a reduce greutatea:

(1) printr-un post complet, care înseamnă să nu mănânci nimic dar să bei apă câtă poțestești.

(2) printr-un regim special, bazat pe nevoile pacientului.

Din când în când, articole de ziar subliniază eficiența postului ca și cum ar fi vorba de o terapie nouă descoperită. Nu-i însă nimic original, pentru că și Biblia face dese aluzii la post iar Hipocrate a folosit metoda care, de-a lungul anilor, a fost când larg întrebuințată, când total neglijată. Umoristul Mark Twain afirma că dobândise o faimă solidă de medic spunându-le prietenilor săi obezi să facă ceea ce făcea el: "Postiți timp de 48 de ore" În momentul de față, unii medici recomandă din nou un post controlat în clinică celor care nu reușesc să slăbească prin alte metode. Rezultatele sunt tot mai spectaculoase pe măsură ce kilogramele dispar. Postul total însă poate fi, iar adesea chiar este, o metodă periculoasă, în afară de cazul în care pacienții sînt selecționați și supravegheați cu grijă în clinică de un medic care cunoaște temeinic tehnica postului. Nu urmați niciodată, din proprie inițiativă, un post necontrolat mai mult de două zile.

Iată în ce constă pericolul: atunci când vrem să postim, *este foarte important să știm dacă obezitatea rezultă dintr-o acumulare normală de grăsimi sau dintr-o stare de balonare toxică.*

În primul caz, postul cu apă distilată este, în general, bine suportat, benefic și eficient, pentru că pacientul se hrănește din rezerva lui de grăsime, Greutatea se "evaporă" pur și simplu, într-un ritm de 1000 -1500 gr pe zi. Foamea este resimțită, în general, în primele două zile, apoi dorința de a mânca devine din ce în ce mai puțin imperioasă. Am văzut pacienți care au pierdut 12 kg după un post de 10 zile. Aceste rezultate spectaculoase, realizate fără mult efort, sînt de un real ajutor unei persoane care suferă de un exces cronic de greutate (obezitate încăpățînată) atunci când alte metode, cum ar fi cea a kaloriilor limitate, rămîn inefficiente.

În cel de-al doilea caz, postul poate grăbi o criză acută de toxemie, care poate avea urmări grave și cauza chiar moartea.

Asta ne arată că postul nu este un joc cu care să te amuzi ci care necesită un control medical riguros. Cei care suferă de obezitate trebuie să nu uite că starea lor nu a apărut de azi pe mîine. Metoda cea mai sigură, în consecință, este să urmezi un proces progresiv de eliminare și de dezintoxicare, prin scurte posturi repetate care nu impun un efort exagerat unor organe delicate și obosite. Cea mai mare parte a celor care postesc suferă de slăbiciune și ar trebui să facă foarte puțină mișcare, dacă nu chiar să stea la pat.

Iată ce mărturisește un medic care era cam grasuț și care s-a supus unui post total controlat împreună cu alți 57 de pacienți: "Este mijlocul bun pentru a începe procesul deoarece nici un alt program nu m-a ajutat. După post, îmi este mult mai ușor să mă angajez într-un plan de lungă durată cu care să pot trăi, absorbind suficientă hrană pentru

nevoile mele zilnice”. În ceea ce privește a doua metodă de reducere a greutateii relativă la diete speciale – nu voi vorbi despre ea decât mai târziu, în relație cu unele cazuri extrase din dosarele mele.

Au existat tot atâtea schimbări ale modului de a trata obezitatea ca și în moda feminină. Într-o carte publicată în 1888, „Raportul dintre alimentație și boală”, dr. James H. Salisbury a fost printre primii care au făcut legătura între obezitate și consumul de zaharuri și de făine. El își trata pacienții printr-un regim corectiv compus din carne, legume și fructe, datorită căruia îi vindeca nu numai de obezitate dar și de alte boli cum ar fi artritisul și tuberculoza. După opinia lui, fermentarea făinelor provoca formarea de acid acetic (oțet). Putea de altfel să producă bolnavilor aceleași simptome dezagreabile administrându-le oțet.

Unul dintre efectele oțetului este de a “suge” fosforul din corp și de a stimula glanda tiroidă. Pe măsură ce fosforul se epuizează, funcția suprarenală este atenuată pentru că fosforul este unul dintre componenții activi ai secreției suprarenale. Salisbury a observat atâtea simptome dezagreabile și periculoase la pacienții supuși regimului cu oțet încât în a noua zi a trebuit să oprească experiența. Printre simptomele puse în evidență: dureri de cap, congestii ale gâtului, expectorație prin mucoasă, dureri cardiace, transpirație acidă, alternanță de febră și frisoane, puls rapid. Pacienții pierdeau în greutate din cauza activității stimulate a tiroidei și a deficienței suprarenalelor. În urmă cu numai 40 de ani, oțetul era încă recomandat pentru păstrarea liniei și tinerele femei îl foloseau în mod curent. Tratamentul a fost sigur la originea unor cazuri de tuberculoză. Oțetul este un deșeu corporal și poate fi uneori găsit în urină. Administrat în doze mici el poate avea un efect stimulator, asemănător sucului de lămâie. Dar nu trebuie să-l folosim pentru a slăbi.

Horace Fletcher afirma că dacă mestecați fiecare înghițitură de mâncare pînă cînd ea alunecă pe nesimțite în gît, veți beneficia nu numai de valoarea nutritivă ci veți pierde și în greutate pentru că veți mânca mai puțin. Este constatat că majoritatea oamenilor mănîncă prea repede. Dacă ar mânca mai încet s-ar simți mult mai bine.

Mai târziu, unii medici, și în special dr. Blake F. Donaldson, au preconizat, pentru a lupta împotriva obezității dar și a altor boli, un regim total de carne. După părerea mea, acest exces de proteine poate avea efecte toxice în cazul persoanelor suferind de o insuficiență hepatică sau poate provoca apariția unor furunculi sau a altor boli ale pielii ca urmare a formării acizilor grași toxici. Este absolut sigur că regimul cu doze mari de proteine produce slăbirea dar el riscă să declanșeze și alte boli. Iată de ce nu pot să-l recomand.

Cînd mari consumatori de carne vin să mă consulte, nu pot suprima brutal carnea din regimul lor pentru că ar muri de inaniție. În primele șase luni nu mă ating de rația lor de carne, apoi mă străduiesc să o înlocuiesc progresiv cu supe și legume. (Acest subiect este tratat mai pe larg în capitolul “Proteinele pot distruge corpul”).

Deși nu sunt de acord cu regimul exclusiv din carne al dr. Donaldson, îi împărtășesc părerea în ceea ce privește critica pe care o face glutamatului de sodiu sau de potasiu, un parfum care îmbunătățește gustul mâncărilor gătite și căruia i se face multă publicitate, sub diverse denumiri. Iată ce spune Dr. Donaldson în “Strong Medicine”:

Regula cea mai înțeleaptă este să nu cumpărați nimic care conține acest glutamat. S-au scris cărți de bucătărie întregi unde se vorbește de glutamatul de sodiu pentru "a parfuma hrana". În loc să parfumeze, el irită peretele stomacului în așa măsură încât se poate ajunge la o congestie acută. Congestia acută provoacă o senzație de foame. Japonezii ne trimiteau cantități uriașe înainte de ultimul război în schimbul fierului nostru vechi dar acum uzine importante din țara noastră îl revarsă peste marele public. Fabricanții nu sunt prea inteligenți atunci când își ascultă chimiștii. În momentul în care lumea își va da seama că o congestie acută reprezintă aproape drumul ideal care favorizează cancerul acestui organ la un individ predispus, în acel moment supele în conservă își vor schimba destinatarul".

Eu însumi am constatat că glutamatul monosodic, în afară de faptul că irită papilele gustative ale limbii și, în consecință, ameliorează parfumul alimentelor, stimulează și glanda tiroidă și accelerează bătăile inimii. Acest lucru, bineînțeles, va tinde să facă pacientul să slăbească și seamănă, prin efectul său, cu extirparea tiroidei.

Sfatul de a mânca mai puțin nu este niciodată întâmpinat favorabil de către pacienți. Ei au obiceiul de a înghiți o anumită cantitate de hrană și nu sînt mulțumiți decît atunci cînd și-au umplut bine stomacul. Așa că preferă să mănînce cît poftesc adăugînd alimentelor anumite substanțe care au meritul, se spune, să-i apere împotriva obezității amenințătoare.

Acești aditivi, fie că este vorba de parfumuri sau de uleiuri, sînt adeseori ineficienți și aproape întotdeauna periculoși.

Acum aproape 40 de ani, Sir W. Arbuthnot Lane, chirurg la Guy's Hospital din Londra, s-a ocupat de intoxicația intestinală cronică și de constipație. În încercările sale pentru a găsi laxative ușoare, neiritante, el a experimentat mai multe uleiuri și a ales pînă la urmă să utilizeze o substanță lichidă numită "petrolatum" (ulei mineral). A observat o tendință de slăbire a pacienților care absorbau acest ulei. Începînd de atunci, numeroase cure împotriva obezității au introdus în regimurile lor diverse uleiuri dar, cum cea mai mare parte dintre ele erau iritante chimic pentru mucoasele intestinale, s-a observat că nu erau utile decît uleiurile neutre neiritante.

Astăzi opera lui Lane este uitată dar o nouă terapie bazată pe uleiuri s-a răspîndit în regimurile de slăbire.

Orice propunere de regim care pretinde că este puțin importantă cantitatea de calorii absorbite nu are nici o bază științifică. *Pentru că aceste calorii contează și încă esențial.* Este periculos să absorbiți mari cantități de uleiuri sau pilule care să taie pofta de mîncare. Unele regimuri recomandă să te rezumi, cîteva zile la rînd, numai la o combinație de două produse: carnea de oaie și ananas – grepfrut și cafea amară – banane și lapte degresat. Sînt diete echilibrate prost și monotone. Regimul grepfrut și cafea neagră este nociv în mod cu totul special. Aciditatea puternică a grapefrutului riscă să epuizeze sodiul din ficat. În anumite cazuri, un regim pe bază de grepfrut este răspunzător pentru pierderea dinților.

Problema obezității este una de o importanță reală. A căra o greutate inutilă nu este

numai o chestiune de imagine, este și o chestiune de longevitate. Cineva a spus pe bună dreptate: "Cu cât cărați mai multă greutate corporală, cu atât mai puțin timp o s-o cărați".

După părerea mea, înainte de a trata un caz de obezitate, pacientul trebuie plasat într-una din următoarele trei categorii: (1) mare mîncău; (2) cauze endocrine; (3) excident toxic de greutate.

Persoanele din prima categorie sînt probabil cele mai numeroase. În acest caz, tratamentul logic este să restrîngi cantitatea de hrană absorbită. Obiceiurile lor alimentare sînt însă atît de bine fixate încît le este greu să renunțe la ele și, dacă o fac, încep să mînce între mese sau se scoală noaptea pentru a vizita frigiderul, ceea ce nu face decît să le sporească obezitatea. Pentru ei este esențial să li se prescrie alimente conținînd cît mai puține calorii. Le recomand să-și înceapă masa printr-o supă de legume făcută în casă (niciodată din conservă), urmată de o salată uriașă, astfel încît stomacul lor este practic umplut înainte de a servi feluri mai bogate. Pauza pentru cafea, destul de generalizată în zilele noastre, este dăunătoare liniei mai ales dacă cafeaua este însoțită de frișcă sau de prăjituri. Recepțiile cu cocktail reprezintă de asemenea mari tentații calorice. O doză mare de voință este foarte importantă, deși rară, în cazul obezilor.

Dacă simt nevoia să "ronțăie" între mese sau în fața televizorului, recomand fructe crude sau fierte, niciodată uscate (pentru că sînt prea bogate în zahăr). În acest mod, pierderea în greutate va fi progresivă dar nu spectaculoasă. O reducere sănătoasă a greutății nu se poate efectua însă cu o rapiditate miraculoasă. Am remarcat că cel mai bun mijloc de a cîștiga bătălia pentru o talie avantajoasă este o retragere lentă dar constantă. Este ceea ce a făcut una dintre pacientele mele de o oarecare vîrstă.

Cînd am văzut-o, în martie 1961, avea 75 de ani și cîntărea 70 de kg. Tensiunea arterială era 21/10. Luase pilule fără prea mari rezultate. Am suprimat pilulele și am prescris următorul regim. La sculare, apă caldă. Mic dejun: infuzie de trifoi roșu, fructe fierte în vaporii și o mică farfurie cu cereale fierte. Dejun: carne în sînge, de vacă sau de oaie, legume nefăinoase fierte, piure de cartofi cu puțin unt. În cursul după amiezii: un singur fel de fructe crude sau fierte. Cină: o farfurie plină de dovlecei sau de fasole verde, carne de vacă în sînge și un cartof fiert. La culcare: fructe sau supă de legume. Era o alimentație amplă și nu s-a văitat niciodată că îi este foame. I-a fost ușor să respecte regimul și cînd am revăzut-o, în iunie 1964, tensiunea era de 13/7, greutatea se stabilizase la 56kg. și nu prezenta nici un simptom.

La obezii de tip endocrinian problema este diferită. Indivizii care suferă de această boală sînt în general de tip suprarenal sau prezintă anumite dereglări ale glandelor suprarenale. Iau în greutate fără să mînce excesiv. Avînd scheletul solid al calului de povară, ei acumulează grăsimea prin absorbția zaharurilor, făinelor și a materiilor grase. Un regim de carne slabă, băuturi neîndulcite, fructe proaspete și fierte legume nefăinoase fierte le va fi benefic – dacă îl urmează cu asiduitate. Smîntîna, untul, ouăle, grăsimile animale și sosurile trebuiesc eliminate. Se va recomanda exercițiul fizic pentru a se păstra tonusul muscular și pentru a favoriza combustia compușilor de carbon. Trebuie însă început cu mișcări ușoare și trecut progresiv la exerciții mai dificile.

Unul dintre pacienții mei era un obez de tip suprarenal. Cântărea 102 kg. și avea tensiunea 11/8. Nu se plîngea de nimic dar dorea să coboare la 80 kg. I-am prescris un regim fără zahăr și pîine. Respectînd cu scrupulozitate dieta, a pierdut 12 kg. în 5 luni, apoi greutatea a crescut progresiv pînă la 100 kg. Este un exemplu specific de tip suprarenal și este probabil imposibil să-i reduci definitiv greutatea.

O altă formă de obezitate endocriniană este constatată în cazul epuizării glandei tiroide, dar această formă este puțin frecventă. Tratamentul constă în a prescrie extracte de tiroidă sau alimente bogate în iod, și în a interzice făinoasele. Atunci cînd glanda tiroidă nu este prea deteriorată, absorbția extractelor de tiroidă este urmată de o transformare miraculoasă. Din această reușită s-a născut, poate, utilizarea extractului de tiroidă în toate cazurile de obezitate, fără discriminare. Este o terapie greșită bazată pe o proastă interpretare a metabolismului de bază, care depinde nu numai de activitatea glandei tiroide dar și de funcția mai mult sau mai puțin deficientă a capsulelor suprarenale și a ficatului.

Multi pacienți suferind de o insuficiență hepatică sau suprarenală au un nivel al metabolismului foarte scăzut, în ciuda supra-activității glandei tiroide. Aceștia reacționează prost la tratamentul cu extract de tiroidă care poate provoca depresii nervoase sau tulburări cardiace.

Cînd utilizăm estimarea cu iod în sînge (iodul legat de proteină) pentru a evalua activitatea tiroidei, nu trebuie să uităm că în procesul însuși de neutralizare a toxinelor, iodul poate fi legat atît de strîns de molecula de proteină toxică încît testul nu reușește să-l pună în evidență. Asta riscă să dea impresia că tiroida bolnavului este sub nivelul normal, atunci cînd de fapt, ea este supra-activă; din nou riscăm să facem mult rău administrînd extract de tiroidă.

Tratamentul celei de-a treia categorii, obezitatea toxică, ridică medicului cele mai grele probleme. În acest caz, greutatea superfluă este datorată retenției de apă și de mucus în canalele limfatice. Ficatul și rinichii, deficienți, nu pot elimina destul de repede materiile toxice care se aglomerează în țesuturi și le umflă. Atunci cînd acești bolnavi se supun la regim sau la post, efortul digestiei este ușurat la nivelul ficatului și al rinichilor iar pacientul suferă de ceea ce numim o "criză de eliminare". Se sperie și nu mai are curaj să urmeze tratamentul. Există în general un tip de hrană a cărei digestie imperfectă este cauza tuturor tulburărilor. Ficatul poate fi sensibil la zaharuri, pîine, grăsimi, proteine, cafea, ceai, ciocolată, oțet, sare și orice alt condiment. Medicul atent poate determina de obicei care aliment este incompatibil iar vindecarea depinde de eliminarea vinovatului din regim. Este de asemenea probabil ca acești bolnavi să prefere alimentele care sînt cele mai toxice pentru ei, din cauza virtuților lor stimulante. Hrana de care au cel mai mult poftă, pentru că pare să îi remonteze, îi conduce pe nesimțite la ciroza ficatului. Dacă îi facem să postească 48 de ore, putem găsi în urina lor mari cantități de otrăvuri periculoase. Va fi pentru medic o indicație prețioasă pentru elaborarea regimului, ale cărui prime rezultate ar putea să pară de-a dreptul miraculoase. Cu un regim bine dozat, acești pacienți pot pierde 5 kg pe săptămînă. Ceea ce pierd, este umflătura toxică, în principal apa strînsă în jurul sărurilor și a toxinelor în exces.

Obligați la un regim mai normal, acești pacienți suferă îngrozitor din cauza lipsei de stimulare, se simt slăbiți și epuizați și au nevoie de repaus la pat. Aceste simptome neplăcute trebuie să le fie explicate înainte de începerea tratamentului. După acest stadiu inițial de slăbiciune, pe măsură ce ficatul își reia funcționarea normală, energia revine și starea lor cea nouă este mult mai diferită de ceea ce, înainte, nu era decât o stare de stimulare toxică.

Aceste simptome complexe au fost perfect înțelese și descrise de dr. Alexis Carrel în cartea sa intitulată "Omul, acest necunoscut". Medicii însă au profitat în general prea puțin de pe urma remarcabilelor observații ale dr. Carrel.

Dacă un individ bolnav de această obezitate toxică se vindecă cu ajutorul unui regim adecvat, este absolut indispensabil ca alimentele la care este alergic să fie eliminate din dieta sa pentru tot restul vieții. Nu-i va fi greu să o facă pentru că se va simți mult mai bine mâncând hrana care i se potrivește.

Iată un caz care ilustrează alergia la un anumit aliment. O femeie de 46 de ani a venit la mine să mă consulte pentru obezitate și oboseală cronică. La vârsta de 19 ani, când cântărea 45 de kg, medicul ei i-a prescris un medicament pentru a reduce ceea ce el credea să fie o hiperactivitate a glandei tiroide. Greutatea a crescut la 60 de kg, aproximativ normală pentru vârsta ei. S-a măritat, a rămas însărcinată și, în 1926, după nașterea primului copil, cântărea 90 de kg. Nu a pierdut nimic din greutate după nașterea celui de-al doilea copil. În anii următori greutatea ei a oscilat între 80 și 90 de kg. A venit la mine în 1957, când cântărea 82 de kg. Suferea în mod manifest de o indigestie făinoasă cu umflare toxică. În urma unui regim lipsit de făinoase umflătura a dispărut iar greutatea i-a scăzut la 72 de kg, ideală pentru ea. Deși a fost avertizată nu a putut să reziste tentației prăjiturilor, o dată în 1961 și de două ori în 1964. De fiecare dată a avut neplăceri cardiace, ultima destul de gravă. Acum se hrănește exclusiv cu legume crude și fierte nefăinoase, cu carne în sînge și cu fructe. Duce o viață foarte activă și nu prezintă nici o urmă de umflare toxică sau simptome cardiace.

A câștiga în greutate este uneori o problemă la fel de grea ca a pierde în greutate. Individul slab, de tipul cal de curse, care are în general o glandă tiroidă supra-activă și capsulele suprarenale slabe, rămîne slab ani la rînd. Tiroida arde literalmente hrana înainte ca organismul să aibă cea mai mică posibilitate de a o pune în rezervă sub formă de grăsimi. Adesea, pentru a acoperi cu carne carcasa sa osoasă, el se îndoapă cu zaharuri și pîine, care stimulează și mai mult tiroida, și după o digestie dificilă și o noapte de palpitații cardiace, se scoală și constată că a mai pierdut un kilogram. Abuzul de alimente grase provoacă, pe de altă parte, indigestii care îl împiedică să absoarbă o cantitate normală de hrană. Unii beau mai mult lapte, dar creșterea în greutatea nu este decât provizorie.

În cazul individului prea slab, am observat că cele mai grave erori de dietetică erau comise pur și simplu pentru că oamenii își imaginau că este de ajuns să te îndopi pentru a deveni obez. Este poate cazul gîștelor de la fermă cărora li se menține ciocul deschis pentru a le introduce o grămadă de hrană în gît. Acest sistem nu se potrivește însă ființelor umane, în special celor de tip tiroid, care sînt adesea îndopați cu smîntînă și cu unt pînă cînd fac un icter sau se acoperă de coșuri și de furuncule. Este de preferat să fie lăsați

să-și urmeze înclinațiile, pe plan dietetic, mîncînd ceea ce le place. Către vîrsta de 50 de ani, cînd activitatea tiroidei lor se restrînge adesea, ei se îngrașă și devin uneori chiar obezi continuîndu-și regimul din trecut. Unul dintre semnele caracteristice ale individului de tip tiroidian, fie el slab sau gras, este lipsa poftei de mîncare la micul dejun. Asta se datorează în general absorbției unei mese copioase seara, cauză a unei stări biliare. Individul nu-și recapătă echilibrul chimic decît abținîndu-se de la micul dejun. Dacă ar evita să mănînce prea mult seara, și-ar recăpăta pofta de mîncare dimineața și s-ar simți bine.

Unii dieteticieni au recomandat renunțarea la masa de seara sau, cel puțin absorbția unei mese foarte ușoare. Nutriționista Adele Davis ne sfătuiește să "mîncăm dimineața ca un rege, la prînz ca un prinț, iar seara ca un cerșetor" Este indicat pentru o persoană dispeptică să mănînce mai puțin pentru a-și redobîndi sănătatea.

Se întîmplă să întîlnim pacienți care au un ficat slab încă de la naștere; în acest caz glanda lor tiroidă, printr-o secreție prea mare, ușurează funcția ficatului ajutînd la procesul de dezintoxicare; pentru că fracțiunea de iod din secreția internă a glandei tiroide este un puternic dezintoxicator. Aceste persoane mănîncă puțin, se simt bine, sînt puternice și sănătoase mult timp, dar rămîn mereu slabe.

Cabinetele doctorilor sînt însă pline de pacienți prea grași. Ei sînt în căutarea unui mijloc comod pentru a pierde greutatea superfluă: o pilulă magică care face să se topească grăsimea, permițîndu-le în același timp să mănînce tot ce le place, așa cum promit unele publicități. Din nefericire, Știința nu a descoperit încă o astfel de pilulă.

Punctul crucial rămîne prezent, așa cum a scris poetul Walter de La Mare:

Este un lucru foarte straniu

Cît de straniu cu puțință

Orice ar mînce Domnișoara T

Ea rămîne tot Domnișoara T

13 De la apendicită la bolile femeilor

În ultimă instanță, sănătatea depinde de puritatea sîngelui. Compoziția sîngelui depinde de hrana pe care o absorbim și de nimic altceva. Dacă absorbim o hrană corectă, va rezulta un sînge normal. Dacă sîngele este normal, ficatul, rinichii, inima și toate celelalte organe funcționează în mod satisfăcător. În aceste condiții ideale, boala este practic imposibilă.

În capitolul care urmează vreau să vă vorbesc pe scurt despre boli care nu sînt abordate în celelalte capitole și despre tratarea lor printr-un regim apropiat.

APENDICITA

Inflamația apendicelui poate fi de tip cronic sau acut. Într-un caz cronic de lungă durată, simptomele se manifestă treptat. Apendicita acută izbucnește brutal însoțită de grețuri vomă, febră și dureri abdominale. Victima este de urgență transportată la spital pentru ablația salvatoare a apendicelui.

Este însă vorba întotdeauna de o operație salvatoare?

Deși o intervenție chirurgicală este în general indicată, în anumite cazuri operația nu este cea mai bună soluție. De exemplu, este dificil să drenezi chirurgical un abces, în special atunci cînd pacientul este obligat să stea culcat pe spate. Tuburile de drenaj provoacă o iritație, aderenți și o cicatrice puțin estetică. Există și riscul, minim, este adevărat, ca pacientul să moară în urma unei peritonite post-operatorii. Din cauza simplității acestei intervenții chirurgicale și a gradului înalt de reușite, ablația apendicelui a devenit una dintre operațiile cele mai obișnuite. Chirurgul este considerat un salvator pentru că înlătură un organ jenant și asigură o vindecare promptă și completă.

Dar să examinăm cazul mai atent. Astăzi mai mult decît niciodată medicamentele care preced operația, anestezia complicată, dozele importante de antibiotice și de alte medicamente administrate post-operator, în aceleași timp cu costul exorbitant al chirurgiei și al spitalizării, toate acestea îl fac pe pacientul sceptic să se întrebe dacă nu există o

soluție mai simplă și mai eficientă. Este un lucru bine cunoscut astăzi că antibioticele nu sînt cu totul inofensive. Deși par să facă minuni, ele scurtează adesea durata vieții.

Vorbind de "efectele nefaste ale epocii antibioticelor" dr. Herbert Ratner, profesor de medicină preventivă și de sănătate publică la Loyola University Medical School, spune admirativ: "Pentru progresele enorme ale medicinei, fie în domeniul chirurgiei inimii, fie în cel al chirurgiei creierului, pentru antibiotice și agenții imunizatori... Aceste progrese pot fi măsurate prin numărul mare de persoane încă în viață și care, altfel, ar fi murit. Numai că, după părerea mea, aceste progrese sînt obținute în așa fel încît ele înmulțesc, în același timp stările malade și anxioase. Noi facem multe pentru muribunzii și puține pentru cei care trăiesc iar în unele cazuri îi transformăm pe cei vii în oameni morți prin experiențe terapeutice nefericite. Trebuie să avem dorința de a interveni cu arta medicinei atunci cînd natura are nevoie de ajutor și poate fi ajutată prin întrebuințare hotărîtă și decisivă a medicamentelor și a altor procedee, mai ales atunci cînd viața este în pericol. În același timp, trebuie să învățăm să ne abținem în condițiile care nu necesită întrebuințarea unor medicamente puternice și periculoase sau a chirurgiei radicale și riscante".

Orice medic conștiincios nu poate fi indiferent la riscurile pe care le comportă întrebuințarea antibioticelor puternice și periculoase. Dr. Franklin Bricknell a lansat următorul avertisment: "Antibioticele, cum sînt penicilina, aureomicina, teramicina, etc., sînt întrebuințate în mod general și fără discriminare pentru a controla orice fel de infecție, chiar și pe cea mai benignă... Această întrebuințare generalizată a antibioticelor prezintă două serioase inconveniente: bacteriile se învață să reziste la antibiotice iar bolnavii devin sensibili sau alergici la ele. Tratarea infecțiilor cu penicilină în cazul îmbolnăvirii vacilor este un procedeu profund regretabil. Calitatea laptelui va fi afectată și va provoca reacții serioase celui care îl consumă.

Să revenim însă la chirurgie. Nu există nici o îndoială că, în anumite cazuri, ea este necesară. Adeseori pacientul este speriat gîndindu-se la consecințele posibile dacă intervenția nu este practică imediat. Doctorul non-conformist, care ezită să recurgă la operație, va munci mult pentru a-și convinge pacientul să încerce o altă formă de tratament.

Am considerat întotdeauna că, recurgînd la îngrijiri speciale, un caz de ruptură a apendicelui poate fi vindecat fără intervenție chirurgicală. Iată un exemplu: Bolnavul era un bărbat de 46 de ani care de ani de zile făcea efortul să folosească numai alimente naturale. De statură mică, era bine dezvoltat și cîntărea 68 de kg. Soția sa și cei doi copii (la a căror naștere asistasem) fuseseră pacienții mei. Toți se alimentau corect și erau sănătoși. În cursul unui banchet, soțul a comis un exces alimentară, abuzînd de specialități mexicane, foarte condimentate. În cursul nopții a fost trezit de o puternică durere în abdomen. Soția i-a făcut o clismă dar durerea s-a întetit. Am tras concluzia amîndoi că era vorba despre o indigestie acută. A doua zi, 20 iulie, a stat tot timpul în pat și cum nu-i era foame a băut numai un pic de apă. Clismele au fost repetate din 4 în 4 ore. Avea mai mult de 40 febră și se simțea foarte prost, cu grețuri și vomă. După 48 de ore durerea a încetat brusc și bolnavul s-a simțit mai bine dar febra a urcat la 41. În acel moment am fost chemat să-l văd.

Oricât de ciudat ar părea, pacientul nu avea aerul să fie bolnav. De fapt credea că este capabil să se scoale și să-și reia lucrul. Pulsul –120 pe minut –, temperatura de 41 și simptomele precedente, totul arăta o criză acută de apendicită. Am conchis că se produsese o ruptură a apendicelui, ceea ce făcuse ca durerea să înceteze. Cum bolnavul nu luase nici un medicament, simptomele nu puteau fi mascate de analgezice. “Nu vreau să mă operez, mi-a spus el, dacă pot evita acest lucru. Foarte bine, i-am răspuns, dar va trebui să vă internez în timpul tratamentului pe care vi-l voi aplica fără medicamente și fără bisturiu.” A fost de acord.

Chirurgul, membru al personalului de la Bellevue Hospital și licențiat al Universității de studii medicale din Columbia, om cu mare experiență, a consimțit să mă asiste și să facă examene zilnice pentru a supraveghea evoluția bolnavului. Primul examen, pe 23 iulie, a pus în evidență o masă moale, de mărimea unei portocale, în regiunea apendicelui. Nu exista nici o indicație de activitate peristaltică (mișcare alternativă de contracție și de dilatație în canalul alimentar) și nici cea mai mică degajare de gaz intestinal. A fost evident că natura, cu înțelepciunea ei, impusese o stare de repaus complet.

Voma încetase, bolnavul avînd numai ușoare grețuri atunci cînd își schimba poziția în pat. Absorbea pe cale bucală un pic de gheață, dar nu avea nici un fel de poftă de mîncare. Globulele albe erau în număr de 20.000, cu 96% celule polimorfe, ceea ce indica un abces localizat cu puroi. Tensiunea arterială era 10/7, fără iregularități ale activității cardiace. Nu avea dureri abdominale, în afară de cazul în care se exercită o apăsare. A dormit bine.

A doua zi, 24 iulie, greața era neglijabilă iar durerea, la apăsare, scăzuse. Bolnavul se simțea bine la pat, putea citi sau asculta muzică. Continua să absoarbă pe gură mici cuburi de gheață. Masa abdominală își mărise volumul și căpătase o consistență mai solidă.

Pe 26 iulie, globulele albe scăzuseră la 12000, cu 85% leucocite polimorfe. Asta indica faptul că abcesul era bine circumscris, febră 39,6 și puls 90. Tensiunea 10/7, nici grețuri, nici vărsături, consistență și volum al masei neschimbate.

A doua zi, starea era identică. Nici un fel de mișcare peristaltică. O clismă cu apă caldă era efectuată în fiecare zi iar apa eliminată era incoloră și fără urme de materii fecale.

Cînd l-am vizitat pe 27 iulie mi-a spus că ar vrea să mănînce un fruct. I s-a pregătit un suc de grepefrut, diluat într-un volum dublu de apă, cu cîteva cuburi de gheață. Temperatura staționară, nici o durere iar masa abdominală rămînea neschimbată. Bolnavul se simțea bine și avea un moral bun. Prietenul meu, chirurgul, nu-și putea crede ochilor. Cred că fusese convins că abcesul va trebui drenat. În ceea ce mă privește, m-am gîndit că abcesul se va deplasa încetul cu încetul către peretele adiacent al intestinului gros unde, odată ajuns, se va sparge, și că nu va exista nici o mișcare peristaltică pînă în momentul în care abcesul spart se va vărsa în intestin. Va urma atunci o mișcare putridă încărcată de sânge și de puroi. Asta trebuia să se întîmple între a 12-a și a 14-a zi de la declanșarea crizei.

Nici o schimbare în ziua următoare, 28 iulie, în afară de faptul că temperatura scăzuse la 39.

Pe 29 iulie, nici o mișcare peristaltică. Volumul masei abdominale era neschimbat, dar temperatura a scăzut la 38,6, tensiunea arterială la 9/6. Inima bătea regulat, pulsul 80. Bolnavul se mulțumea cu suc de grepfrut diluat și nu cerea nici un fel de mâncare. Urina era negativă, cum fusese încă de la început.

Nici o schimbare pe 30 iulie. Bolnavului nu-i era de loc foame. Era perfect satisfăcut cu sucurile de grepfrut; temperatura, 38,5.

Pe 31 iuliu, masa abdominală își micșorase volumul. Globulele albe rămăseseră la 12000. Așteptam cu nerăbdare ruperea abcesului. Bolnavul dormea adânc în timpul nopții și ațipea adeseori ziua. Părea slab dar nu arăta rău la față. Se simțea destul de în formă pentru a face mici plimbări pe culoarele clinicii.

Pe 1 august, globulele albe au scăzut la 11.000, cu 83% celule polimorfe. Tensiune și puls neschimbate.

Pe 2 august s-a produs în sfârșit ruperea. Masa abdominală nu mai era palpabilă. A doua zi de dimineață s-a produs o mișcare intestinală amplă și spontană care a antrenat conținutul abcesului. Globulele albe au scăzut la 8000 cu 80%. Atunci, pentru prima dată, bolnavului i-a fost foame. Cântărea 55 de kg., tensiunea era 10/6 iar pulsul 70. Nu se mai simțea nici o masă abdominală. La intervale de circa 6 ore, pacientul evacua o cantitate mică de materii fetide din intestin.

Cum îi revenise pofta de mâncare, s-a pus problema alimentelor care îi conveneau. I s-au dat din nou sucuri de fructe, mai puțin diluate, ca și supe limpezi de legume.

Pe 5 august putea bea lapte și mânca gălbenuș de ou, cereale fierte, fructe coapte și legume fierte nefăinoase. I s-a dat voie să părăsească spitalul. Pe 12 septembrie cântărea 63 de kg. și era perfect sănătos.

O lună mai târziu cântărea 65 de kg., greutate care mi se părea normală pentru el. Lua în fiecare zi o mică doză de extract de tiroidă pentru a-l ajuta să-și reconstituie glanda tiroidă care fusese epuizată de efortul depus pentru dezintoxicarea organismului. Acest tratament a continuat 6 luni. Pacientul nu lua alte medicamente.

Pe 21 iulie, când apendicele se spărsese și durerea puternică se calmase, bolnavul nu a fost expus la zdruncinături violente. De aceea puroiul din apendice nu s-a propagat, evitând astfel o peritonită generalizată. Natura se îngrijise să ridice o fortificație în jurul materiei putrificate și nu s-a produs decât o peritonită locală, netoxică pentru că a fost corect tratată. Acest tratament corect a constatat în a proteja pacientul de rudele bineintenționate care ar fi insistat ca el să înghită "o mâncare bună care să-i mențină forțele". Dacă ar fi fost alimentat astfel, febra ar fi crescut, abdomenul i s-ar fi umflat, durerea ar fi devenit insuportabilă iar grețurile și vărsăturile ar fi reînceput. În aceste condiții nefericite, i s-ar fi prescris abundente doze de calmante care ar fi putut să-i paralizeze sistemul simpatic. Ar fi ajuns în stadiul în care, pentru a-i salva viața, ar fi fost nevoie de o operație chirurgicală.

ASTMUL

Astmul este o bronșită cataroasă afectând tuburile bronhice, inclusiv pe cele mai mici, numite bronhiole. Acest organ de eliminare se găsește sub controlul glandei tiroide. Activitatea suprarenală la bolnavii de astm este clar sub nivelul normal și din aceeași cauză chimia funcției renale este afectată. Din necesitate, plămînii încearcă să înlocuiască rinichii slăbiți eliminînd o parte a toxinelor prin membrana lor mucoasă. Numai că plămînii nu se prea obișnuiesc cu această muncă de rinichi auxiliari. Toxinele iritante provoacă o inflamație avînd drept consecințe o degenerescență și o atrofie a tuburilor bronhice. Dintre toate organele corpului, plămînii sînt cei mai delicăți. Ei sînt afectați serios de orice iritație, fie că este vorba de fum de țigară, de ceață sau de inflamație cataroasă. Principalele toxine responsabile pentru astm sînt clorura de sodiu și produsele toxice ale indigestiei făinoase.

Numeroasele teste au demonstrat că tratamentele cu adrenalină sau cortizon sînt ineficiente pentru a vindeca astmul. În schimb, eliminarea oricărui aliment care conține cereale, lapte, ouă, ciocolată și pește aduce o mare ușurare a astmaticului. Am putut constata că anumite substanțe toxice provin din făinoase. Fructele și sucurile acide fiind iritante pentru rinichi, trebuie să evităm să le dăm unui astmatic în timpul crizei pentru că, în cazul lui, acizii din fructe sînt incomplet oxidați în ficat.

Medicii admit că nu există remediu pentru a vindeca astmul și mulți chiar consideră boala incurabilă. Am descoperit însă că un tratament rațional și adesea eficient depinde în primul rînd de dezintoxicarea pacientului. Apoi trebuie făcut efortul de a lăsa în repaus organele interesate. Administrăm pacientului un regim de antidoturi naturale: metale alcaline sub formă organică (pentru că ficatul nu asimilează niciodată materiile anorganice) oferite de dovleac, castravete, pepene galben (sodiu), legume verzi (potasiu), cozile unor plante (calciu), sucurile unor anumite legume crude (vitamine și minerale). O supă pregătită cu legumele cele mai asimilabile este de o valoare dietetică inestimabilă.

Astmaticului i se interzice cu desăvîrșire sarea. Sarea (clorură de sodiu) este deseori folosită excesiv în alimentație pentru că stimulează glandele suprarenale; ea este în realitate un produs foarte coroziv. Sarea organică, în schimb, așa cum se găsește ea în legume, este utilă și netoxică. Această formă de clorură de sodiu este vital necesară pentru corp.

Dacă pacientul urmează un regim adecvat, se va constata că urina devine din ce în ce mai limpede și mai puțin încărcată de materii toxice decît cea a astmaticului mediu. Este extrem de important de știut în ce moment toxemia din sînge este neutralizată, pentru că acela este momentul în care trebuie administrată o hrană mai substanțială care să evite o recidivă. Proteinele trebuie să constituie baza alimentației astmaticului. Carnea de vacă sau de oaie, crudă sau în sînge, furnizează aminoacizii necesari fără să congestioneze ficatul. Acest regim se poate începe imediat ce respirația devine mai ușoară. Cantitatea și frecvența vor fi dozate în funcție de posibilitățile pacientului. După cîteva săptămîni, în cazul unei ameliorări și a unei creșteri în greutate, se pot încerca și alte alimente. Ca regulă generală, se vor interzice făinoasele, produsele lactate și ouăle. La sfîrșit pacientul poate ajunge să-și stabilească o combinație corectă a alimentelor, atunci cînd experiența îi va fi arătat care sînt cele benefice și ușor digerabile.

GUTURAIUL

Sir Wiliam Osler a declarat într-o zi: "Nu există decît un mod de a trata guturaiul – dispreţul".

Cei care suferă de guturai nu sînt în general de acord cu Osler; ei cheltuiesc milioane, atunci cînd simptomele se manifestă, pentru pilule, caşete, picături, inhalaţii şi vaporizări. Guturaiul este o boală universală şi mai frecventă decît toate celelalte la un loc.

Pentru a înţelege această boală trebuie să ştiţi că membrana mucoasă a aparatului respiratoriu se compune din 3 părţi: (1) mucoasa nasului şi a sinusurilor; (2) gîtul şi faringele; (3) mucoasa plămînilor. Suprafeţele acestor mucoase se află sub controlul glandei tiroide, ca de altfel toate celelalte membrane mucoase. Guturaiul este o inflamaţie care provoacă o exsudaţie cataroasă şi are drept cauză o eliminare de toxine comandată de glanda tiroidă.

Sînt posibile patru grade de inflamaţie, care depind toate de natura toxinelor ce trebuie eliminate. Există mai întîi simpla iritaţie, cu înroşire şi exsudaţie a unui lichid limpede, cu gust sărat. De exemplu, nasul care curge în primul stadiu al unui guturai, nu interesează decît straturile superficiale ale mucoasei. Dacă principalul vinovat este clorura de sodiu, acest tip de guturai nu durează decît o zi sau două şi este urmat de o vindecare rapidă. Soluţii diluate de nitrat de argint vaporizate pe membrană neutralizează iritaţia cu clorură de sodiu, foarte solubilă, transformînd-o în clorură de argint insolubilă. Toate scurgerile cataroase au o concentraţie mare de clorură de sodiu (cunoscută şi sub numele de sare de bucătărie). *Sarea, după părerea mea, este un condiment excesiv întrebuiţat de toată lumea.*

Al doilea grad de inflamaţie este caracterizat printr-o afecţiune mai profundă care interesează mucoasa seroasă, inclusiv glandele mucoase. Secreţiile conţin în acelaş timp lichid seros şi mucus limpede. Putem conchide că avem de-a face cu un guturai mediu care dă o stare de indispoziţie timp de 3 sau 4 zile.

Al treilea grad este mai profund şi interesează straturile interne ale glandelor mucoase, cu distrugerea parţială a celulelor mucoase. Germenii se înmulţesc pentru a se hrăni din produşii inflamaţiei iar celulele de sânge alb se grăbesc să distrugă germenii. Secreţia este acum mucopurulentă, adică formată din puroi, mucus şi ser. Acest tip de guturai durează zece zile sau chiar mai mult şi prezintă aspecte grave.

Al patrulea grad interesează toate părţile precedente şi, în plus, stratul cel mai profund, bogat în mici vase sanguine. Sîngele poate fi prezent în exudaţiile care, în acest stadiu, sînt numite hemoragie mucopurulentă. Dacă vase de sînge importante sînt carodate de toxine poate să se producă o hemoragie periculoasă. Acest tip de guturai prezintă un caracter foarte grav şi poate dura mai multe săptămîni. Şi chiar atunci cînd îl considerăm vindecat, mai multe săptămîni sînt necesare pentru o reparare completă a ţesuturilor afectate.

Nu există nimic misterios în cauza guturaiului deşi ea face obiectul a numeroase discuţii în mediile medicale. Guturaiul apare mai ales în lunile de iarnă pentru că, în această perioadă, activitatea pielii este mai redusă, atît din punctul de vedere al respiraţiei

cît și al transpirației. Atunci cînd indivizii sînt mai puțin activi ei au tendința să mănînce mai mult și să se constipe, și asta în special în timpul sărbătorilor de iarnă, în detrimentul ficatului și al rinichilor. Guturaiul apare frecvent cu această ocazie.

Faptul că există întotdeauna o stare toxică înainte de un guturai nu este decît o altă manieră de a spune că nivelul otrăvurilor în sînge este prea ridicat pentru a permite ficatului și rinichilor să le neutralizeze. În acest caz, glanda tiroidă intervine ca o a treia linie de apărare și, pentru a-și îndeplini misiunea, provoacă o inflamație cataroasă. În fond, guturaiul nu este nimic altceva decît o inflamație cataroasă.

Microbii nu sunt cauza guturaiului. Ei nu sunt decît niște paraziți care se hrănesc cu deșeuri toxice și cu celule distruse de inflamație. Pericolul constă în faptul că deșeurile microbiene riscă să treacă, prin absorbție, în sîngele celor bolnavi de guturai.

Există numeroase remedii propuse pentru tratarea guturaiului. Cele mai numeroase au ca efect suprimarea simptomelor și scăderea temperaturii. Aceste remedii sînt însă mai mult dăunătoare decît folositoare pentru că irită un ficat deja afectat. Antibioticele acționează în principal printr-o violentă stimulare a glandelor suprarenale. Aceasta poate rezolva o toxemie dar, dacă suprarenalele sînt slăbite sau epuizate, boala devine cronică și din ce în ce mai virulentă.

Știința, în ciuda tuturor eforturilor, nu a găsit încă tratamentul specific pentru guturai. Cum întregul organism este congestionat de otrăvuri, este recomandabil să fie scutit de orice efort suplimentar pînă la neutralizarea parțială a stării toxice. Repausul muscular este obligatoriu și bolnavul trebuie imediat să fie pus la pat. Repausul mușchilor este totuși mult mai puțin important decît repausul glandelor, deoarece ficatul este supra-solicitat și obosit.

Există două modalități de a ușura sarcina ficatului. Prima este de a opri orice absorbție de proteină, de făinoase, de zaharuri și de grăsimi. Cea de-a doua, de a încerca să descoperi caracterul chimic al toxemiei și de a administra doze repetate din ceea ce am putea numi antidoturi terapeutice. Poate fi vorba de apă minerală, de sucuri de fructe diluate, de supe de legume (fără carne și fără condimente) sau de sucuri de legume crude. Cîteodată sînt indicate și sucuri de fructe fierte, bine diluate. Este ceea ce se numește tratament prin post. Dacă este aplicat corect, și însoțit de repaus, este cel mai bun tratament care exclude orice complicație.

Sir Wiliam Osler spunea că guturaiul trebuie tratat cu dispreț; atunci cînd se îmbolnăvea însă, urma un tratament simplu și eficient: repaus la pat, o carte bună și nici un fel de mîncare. Aforismul lui Hipocrate: "Dacă veți hrăni un guturai va trebui să lăsați să moară de foame febra" este tot atît de adevărat azi ca și pe vremea lui. Altfel tîmp însă cît omul, orbit de teamă și de superstiție, va crede că este victima nevinovată a unui atac exterior, el va continua să caute o formă de tratament pentru a alunga guturaiul și a omorî microbii.

DIABETUL

Diabetul este o stare cronică în care corpul nu poate asimila o parte a hranei absorbite, în special zaharurile și făinele. În țările occidentale el ocupă locul șapte pe lista bolilor care pot provoca moartea. Insulina și pilulele antidiabetice au fost salutate ca salvatoare ale diabeticilor. Sînt ele oare așa ceva?

Nu sunt de acord. Insulina este o substanță toxică cu efecte nocive asupra vaselor sanguine. Întrebuințarea ei îndelungată este răspunzătoare pentru diferite tipuri de boli arteriale. O observare atentă demonstrează că organismul uman poate suporta această injectare de otravă 25 de ani cel mult, după care arterele se dezagregă și urmează sfîrșitul. În cazul diabeticilor există întotdeauna un fundal toxic iar glanda tiroidă este în general prea stimulată. Insulina frînează activitatea tiroidei. Eficiența lor fiind însă mai mică iar acțiunea toxică mai puternică, ele sunt și mai periculoase decît insulina. Efectul acestor pilule nu merită riscul de a fi administrate.

Îngrijind diabetici adulți am putut asigura controlul zahărului în urină numai prin regim. În cazul copiilor am putut, cel mult să reduc dozele de insulină fără a putea însă să le suprim definitiv.

Cea mai bună dietă pentru diabetici este un regim de legume – legume nefăinoase fierte și supe de legume. Scopul meu este să ajut pancreasul epuizat al cărui principal element chimic este un compus de potasiu. Astfel încît legumele bogate în potasiu sînt în mod special recomandabile. Dacă nivelul potasiului poate fi reconstituit, este revigorat nu numai pancreasul ci este neutralizată și o mare parte a acidității, mereu prezentă în diabet.

Am învățat că cea mai bună manieră de a trata un diabetic este să-i suprimi insulina și să-l pui în pat. Dacă pacientul nu vrea să accepte aceste lucruri, ca și o dietă mai riguroasă, nu pot face nimic pentru el. Regimul este alcătuit din legume nefăinoase fierte puțin – țelină, pătrunjel, dovlecei și fasole verde pasate și servite ca o supă-cremă. Pacientul trebuie să mențină această dietă pînă cînd nu mai există zahăr în urină. El trebuie să stea la pat pentru a da ficatului și pancreasului cea mai bună șansă de a-și face treaba fără să fie atacați de acizii datorati eforturilor și oboselii fizice. Pentru a elimina zahărul din sînge este nevoie de 1-4 zile, cîteodată chiar și mai mult. Pacientul este atunci autorizat să-și reia activitățile normale respectînd însă un regim stabilit cu grijă. Rămîne sub supraveghere pentru a se putea determina în cît timp zahărul își face din nou apariția. Cînd acest lucru s-a produs, va fi din nou pus la pat ca să "postească" cu supa de legume. De această dată va fi nevoie de mai puțin de jumătate din timpul afectat prima oară pentru a elimina zahărul. Munca mea constă în a elabora un regim real, aplicabil în cazul lui special, care să-l mențină fără zahăr furnizîndu-i în același timp destulă energie pentru a-i permite să muncească rezonabil. Un diabet serios este o boală gravă, indiferent dacă zahărul este sau nu un prezent. El implică dezordini la nivelul pancreasului și, în general, și la cel al ficatului. Nu ne putem aștepta să vedem un diabetic trăind normal. Într-un caz benign însă, pacientul va putea reacționa favorabil la un regim fără zahăr și fără făină care îl va face să slăbească și îi va permite să stabilească condiții de viață satisfăcătoare.

ALERGIA LA FÎN

Alergia la fîn se declară atunci cînd există o atrofie a mucoaselor nasului și ale sinusurilor. Aceste membrane sînt foarte sensibile la polen, la praf, la mirosurile animale, la ceață, care provoacă strănuturi și tuse violente atunci cînd vin în contact cu membrana iritată. Dar inflamația precedă iritația. Dacă nu există o stare cataroasă, nu există nici o alergie la fîn, oricare ar fi materia iritantă pe care o inspirăm.

Și în acest caz rolul nefast al sării este bine pus în evidență. Cei care suferă de alergie la fîn, cu puține excepții, sînt dintre cei care au folosit excesiv sarea de bucătărie. Produsele toxice care provin dintr-o indigestie provocată de proteine și făinoase se găsesc de asemenea printre substanțele eliminate. Conținutul bogat în vitamine al fructelor proaspete primăvara și vara are un efect stimulator asupra glandelor endocrine și poate de asemenea provoca alergia la fîn. Este motivul pentru care boala se declanșează atît de frecvent în aceste perioade ale anului.

Amintiți-vă însă că substanțele iritante absorbite în acest moment nu constituie cauza alergiei la fîn, în afară de cazul în care mucoasa membranei nu este deja iritată (un fir de praf sau un alt corp străin poate cauza o iritație mult mai violentă pe un ochi inflammat decît pe un ochi normal).

Reducerea cantității de sare întrebuințate, abținerea de la proteine și de la făinoase (generatoare de toxine), controlul atent al naturii și al cantității de fructe proaspete absorbite - iată primele măsuri prin care se poate supraveghea toxemia care cauzează această boală. Fără să uităm glandele endocrine, pentru că timpul călduros stimulează capsulele suprarenale care, la rîndul lor, stimulează glanda tiroidă prin intermediul sistemului simpatic. Atunci tiroida provoacă o eliminare prin intermediul mucoaselor, agravînd astfel simptomele alergiei la fîn. Pentru acest motiv, cei care sînt afectați de această alergie suferă mai puțin într-o climă mai răcoroasă. Dacă însă suprarenalele sunt slabe iar tiroida încă destul de puternică pentru a provoca o eliminare prin mucoase atunci cînd toxemia se produce, victima nu va simți nici o ameliorare de pe urma unei schimbări de climă.

BOLILE FEMEIEȘTI

Cea mai mare parte a femeilor suportă dureri menstruale anormale. Orbite de ideea că ceea ce este comun este și normal, ele cred că unele stări patologice sînt naturale pentru că sînt frecvente. Eu cred că femeia care ia constant aspirină pentru stările ei proaste suferă de fapt de o stare de toxemie. Atunci cînd ficatul nu-și îndeplinește funcția de filtru, curentul sanguin este otrăvit de produsele indigestiei care, dacă nu sunt eliminate pe căi secundare, pot provoca o boală gravă, cum este cancerul sau tuberculoza. Funcția menstruală, în loc să-și îndeplinească sarcina naturală, devine un fel de filtru pentru rebuturi, provocînd o inflamație cronică a uterului. După ani de efort depus pentru a curăța sîngele de toxine iritante, uterul este atît de tumefiat și de degradat încît pentru un număr foarte mare de femei ablațiunea devine singura soluție.

Un studiu al funcției menstruale medii pune în evidență multe anomalii. Durerea, crampele, o scurgere excesivă sînt atît de frecvente încît o mulțime de medicamente populare sînt propuse pentru a le alina. Cînd sîngele toxic caută o ieșire la nivelul uterului prin intermediul funcției menstruale, inflamația și iritația delicatei membrane mucoase provoacă spasme care se traduc prin dureri și prin crampe. Dacă toxicitatea este mai puțin virulentă sau mai diluată, pacienta simte numai o senzație de greutate și de congestie la nivelul bazinului. O dată eliminarea începută, natura expulzează o cantitate cît mai mare de materie toxică, iritînd astfel straturile profunde ale uterului. Ceea ce ar trebui să fie o simplă scurgere se transformă în hemoragie care durează uneori mai multe zile și pune pacienta într-o stare constantă de anemie însoțită de nervozitate, insomnie, migrenă și oboseală. Se întîmplă ca rinichii să nu fie în măsură să filtreze anumite otrăvuri difuzibile ceea ce va face posibilă apariția unui edem.

Calitatea sîngelui menstrual variază în funcție de compoziția chimică a materiei toxice. Un sînge roșu, abundent, fără miros, însoțit de crampe uterine puternice indică faptul că principala substanță iritantă provine dintr-o proastă digestie a zaharurilor și a făinelor. Toxinele răspunzătoare pentru această situație sînt niște acizi care nu au putut fi oxidați complet. Dimpotrivă, dacă sîngele menstrual este închis la culoare, vîscos și prezintă miros, putem deduce prezența unor toxine, rezultate ale unei indigestii de proteine (sau putrefacție). Ouăle, brînză și carnea prea prăjită pot fi cauza mirosului sîngelui menstrual. Devine astfel evident că, la nevoie, uterul, ales de natură ca organ de reproducere, poate servi la eliminarea unor deșeuri de putrefacție.

Femeia bolnavă trebuie nu numai să îndure multe suferințe în perioadele menstruale ci să treacă printr-o încercare încă și mai grea în momentul instalării menopauzei. Menopauza normală la o femeie sănătoasă este fără complicații. Menstruația nu mai apare și asta este tot.

Femeia intoxicată însă, care s-a debarasat de o parte din otrăvurile organismului prin intermediul canalului menstrual, trebuie să înfrunte, în momentul menopauzei, una dintre perioadele cele mai critice din viața ei. Este ca și cum un baraj ar veni să se interpună în calea unui torent. Curentul sanguin în reflux inundă și devastează o bună parte a celulelor. Intervine o întreagă gamă de tulburări noi: bufeuri, depresii nervoase, migrene, artrită, indigestie gastrică și intestinală, oboseală, apatie, iritații vaginale, palpitații ale inimii, tulburări de respirație. Atunci cînd ușa de ieșire este închisă de menopauză, toxinele continuă totuși să se îndrepte către uter și să se infiltreze aici. Inflamația se extinde progresiv și se produce, prin vasele limfatice ale abdomenului, o scurgere apoasă cu miros metalic caracteristic. *Este o primă alertă pentru cancer.*

Să sperăm că va veni un timp în care, după un studiu atent al chimiei corpului, al chimiei nutriției, al eredității și al funcției ficat-rinichi, persoana expusă îmbolnăvirii de cancer se va putea apăra aducînd corecțiile indispensabile chimiei alimentației sale.

Din fericire, ne este posibil să o ajutăm pe pacienta care are tulburări menstruale și de menopauza mai puțin importante. Durerile periodice pot fi atenuate reducînd concentrația toxinelor în sînge. Cel mai bun mijloc de a o face este impunerea unui regim cu 1-2 zile

înainte de începutul perioadei. Dacă antidotul necesar este un acid, se vor administra, din oră în oră, sucuri de fructe diluate; dacă este vorba de un alcalin se vor recomanda sucuri de fructe crude, drojdie și supe de legume. Nici un fel de altă hrană nu ar trebui absorbită în aceste două zile. Pe măsură ce toxemia sîngelui este redusă, urina devine mai puțin acidă și mai limpede. Pe măsura ce sîngele este purificat, glandele endocrine funcționează mai normal.

Persoanele care suferă de tulburări în momentul menopauzei trebuie să-și restrîngă regimul alimentar, să-și reducă emoțiile și eforturile fizice pentru a atenua simptomele cele mai dezagreabile, simptome care, la urma urmelor, nu fac decît să indice faptul că glanda tiroidă face tot ce poate pentru a interveni într-o situație dificilă.

Ca să rezumăm: reiese clar, din această trecere în revistă sumară a bolilor, că eliminarea pe căi secundare joacă un rol în fiecare dintre ele. Numele fiecărei boli în parte este determinat de organul care este afectat. În fiecare caz se observă un dezechilibru sau o funcționare anormală a unor glande. Terapeutică rațională constă în a dezintoxica apoi în a repara stricăciunile, iar succesul ei depinde de voința pacientului de a-și reorganiza viața în așa fel încît să lase organului interesat o marjă suficientă de eficiență și de siguranță.

În concluzie, trebuie să înțelegem că organismul nostru este un sistem complex, în care fiecare parte are o funcție specifică și este interconectată cu celelalte. Dacă una dintre aceste părți nu funcționează corect, întregul sistem este afectat. Prin urmare, este important să luăm în considerare toate aspectele sănătății noastre, nu doar simptomele vizibile.

De asemenea, trebuie să înțelegem că sănătatea noastră este un proces continuu, nu un rezultat final. Trebuie să luăm în considerare stilul nostru de viață, nutriția, stresul și mediul nostru înconjurător, toate acestea contribuind la starea noastră de sănătate. Prin urmare, este important să luăm măsuri preventive și să ne îngrijim de sănătate în mod regulat.

În concluzie, trebuie să înțelegem că organismul nostru este un sistem complex, în care fiecare parte are o funcție specifică și este interconectată cu celelalte. Dacă una dintre aceste părți nu funcționează corect, întregul sistem este afectat. Prin urmare, este important să luăm în considerare toate aspectele sănătății noastre, nu doar simptomele vizibile. De asemenea, trebuie să înțelegem că sănătatea noastră este un proces continuu, nu un rezultat final. Trebuie să luăm în considerare stilul nostru de viață, nutriția, stresul și mediul nostru înconjurător, toate acestea contribuind la starea noastră de sănătate. Prin urmare, este important să luăm măsuri preventive și să ne îngrijim de sănătate în mod regulat.

În concluzie, trebuie să înțelegem că organismul nostru este un sistem complex, în care fiecare parte are o funcție specifică și este interconectată cu celelalte. Dacă una dintre aceste părți nu funcționează corect, întregul sistem este afectat. Prin urmare, este important să luăm în considerare toate aspectele sănătății noastre, nu doar simptomele vizibile. De asemenea, trebuie să înțelegem că sănătatea noastră este un proces continuu, nu un rezultat final. Trebuie să luăm în considerare stilul nostru de viață, nutriția, stresul și mediul nostru înconjurător, toate acestea contribuind la starea noastră de sănătate. Prin urmare, este important să luăm măsuri preventive și să ne îngrijim de sănătate în mod regulat.

În concluzie, trebuie să înțelegem că organismul nostru este un sistem complex, în care fiecare parte are o funcție specifică și este interconectată cu celelalte. Dacă una dintre aceste părți nu funcționează corect, întregul sistem este afectat. Prin urmare, este important să luăm în considerare toate aspectele sănătății noastre, nu doar simptomele vizibile. De asemenea, trebuie să înțelegem că sănătatea noastră este un proces continuu, nu un rezultat final. Trebuie să luăm în considerare stilul nostru de viață, nutriția, stresul și mediul nostru înconjurător, toate acestea contribuind la starea noastră de sănătate. Prin urmare, este important să luăm măsuri preventive și să ne îngrijim de sănătate în mod regulat.

14 Proteinele modelează corpul

*Cînd rosbiful zdravăn era alimentul englezului,
El ne înnobila inimile și ne îmbogățea sîngele
Soldații noștri erau curajoși iar mesagerii ageri
Oh! Iubitul rosbif al bătrînei Anglii!*

Richard Leveridge (1670-1758)

În zilele noastre americanii, mai mult chiar decît mîncătorii de rosbif ai bătrînei Anglii, sînt foarte conștiincioși în ceea ce privește proteinele; ziarele și revistele îi bombardează cu articole educative despre "acizii aminați esențiali" și despre "proteinele adecvate contra proteinelor inadecvate".

Nimeni nu va fi surprins aflînd că, pentru a supraviețui, corpul are nevoie de proteine (cuvîntul însemnînd literalmente: materii de primă necesitate). Știm că orice ființă vie, de la elefant la microbul invizibil, este compus, în principal, din proteine. Un regim sănătos trebuie să fie bogat în proteine pentru că această substanță prețioasă este constant întrebuintată pentru a construi și a repara, pentru a întreține combustia care va furniza energia sau va fi transformată în hidrat de carbon și în grăsime.

Regimul nostru obișnuit actual nu este însă oare prea mult bazat pe alimente cu conținut mare de proteine? Nu mîncăm oare prea multă carne, riscînd astfel să devenim "supraproteinizati"? Recentele descoperiri științifice nu tind oare să supraestimeze importanța reală a proteinelor în regimul nostru de nutriție? Cei care gîndesc astfel numesc epoca noastră "era proteinei". Și credem că în goana după proteine care s-a produs au fost complet neglijate unele aspecte vitale.

Este cert că proteinele, elemente de bază ale oricărei celule vii, sînt de o importanță vitală în alimentația noastră. Se găsesc din abundență în carne, (vită, porc, pui etc.), pește, ouă, lapte, brînză, cereale și anumite legume.

Și totuși, dacă proteina este într-adevăr un material care constituie și modelează corpul,

ea poate de asemenea, în anumite condiții, să acționeze ca un veritabil distrugător al corpului.

Pentru o bună înțelegere a comportamentului proteinei în interiorul corpului, trebuie să ne întoarcem la atom - substanța chimică cea mai simplă. Un atom este desemnat printr-o literă, de exemplu O pentru oxigen, H pentru hidrogen, N pentru nitrogen (sau azot). Doi atomi pot să se unească. De exemplu, sodiul (Na) și clorul (Cl) formează clorura de sodiu sau sarea de bucătărie. Combinația de unul sau mai mulți atomi se numește o moleculă. Cu cât numărul de atomi conținuți într-o moleculă este mai mare, cu atât mai mari sînt dimensiunile moleculei. Substanțele chimice simple, cum este Na Cl, conțin un număr mic de atomi și sînt calificate în chimie drept compuși anorganici. Combinațiile complexe de mai mulți atomi, formate în general în jurul atomului Carbon (C) sînt numite compuși organici.

Moleculele organice, numite coloide, care alcătuiesc vegetalele și animalele, sînt de o mare complexitate. Atunci când ele conțin azot sînt desemnate cu numele de coloizi proteici. Planta își înfinge adînc rădăcinile în solul umed și absoarbe elementele minerale anorganice care sînt transformate de energia luminii solare în substanțe organice coloidale. Vine un vițel și mănîncă această plantă. Activitatea sa digestivă transformă proteina plantei în mușchi. Hrana naturală a omului este planta sau animalul care a mîncat planta. Știm că corpul uman nu poate să crească, să se dezvolte și să-și repare stricăciunile fără un aport corespunzător de proteine.

Proteinele constituie celulele corpului: proteinele de calciu din oase, proteinele de sodiu din ficat, proteinele de potasiu din pancreas, proteinele de fier și de cupru din sîngele roșu, proteinele de sulf din țesuturile de legătură.

Omul obține proteinele de care are nevoie din sursă animală sau vegetală. Lactatele, ouăle și carnea sînt compuse din proteine animale. Toate vegetalele conțin și ele proteine, în special mazărea și fasolea. S-a vorbit mult despre presupusa superioritate a alimentelor de origine animală asupra celor de origine vegetală ca surse de proteină; așa s-a născut concepția populară greșită conform căreia omul nu ar putea obține forță și sănătate dintr-un regim strict vegetarian. Animalele erbivore își construiesc înșă oase și mușchi solizi cu iarbă. Elefantul își dezvoltă fildeșii imenși cu proteina de calciu din frunze. În timpul digestiei și al asimilării, organismul transformă proteinele din alimente în amino-acizi. Trebuie să subliniem înșă faptul că un amino-acid, fie el de origine animală sau vegetală, este întotdeauna perfect identic și de o egală utilitate pentru hrana corpului. Omul poate trăi cu proteină animală sau vegetală, sau cu amîndouă împreună, *cu condiția ca ficatul să funcționeze normal*.

Ficatul unui animal tînăr funcționează normal cu lapte - proteina universală. Pentru toate speciile de animale, cel mai bun lapte este laptele matern, "alimentul cel mai aproape de perfecțiune". Laptele matern conține proteine, hidrați de carbon, grăsimi, anumite vitamine practic toate sărurile indispensabile. Cînd animalul este înțărcat, proteina îi este servită sub o altă formă, după cum el este carnivor, erbivor sau omnivor. Proteina este substanța esențială din regimul alimentar, în special în perioada de creștere și de activitate

maximă a omului și a animalului. Pe măsură ce ne apropiem de bătrânețe nevoile de proteine scad din ce în ce mai mult.

În timpul digestiei proteinele sînt reduse la molecule simple, numite amino-acizi, care sînt elementele constitutive ale țesuturilor corpului. Există între o sută de mii și un milion de proteine diferite. Știința face încă eforturi pentru a înțelege de ce și cum funcționează molecula de proteină. Știm că digestia proteinelor începe în stomac și se continuă în intestin. Cîțiva amino-acizi ajung în ficat prin intermediul venelor din intestinul subțire. Ficatul fabrică proteinele indispensabile corpului plecînd de la amino-acizii utili și îi elimină pe ceilalți o dată cu bila. Cu ajutorul hranei pe care o absorb, celulele trebuie să se multiplice și să se reproducă. Asta ne conduce la una dintre funcțiile cele mai miraculoase ale fantasticelor celule corporale, de care am vorbit deja puțin mai înainte, dar care este atît de importantă încît merită să revenim asupra ei.

Multiplicarea celulelor depinde de un compus al iodului conținut în hormonul tiroidei. Acest hormon ajunge în celule prin niște corpusculi de sînge alb numiți limfocite. Reproducerea și multiplicarea celulelor este imposibilă în absența limfocitelor sau a hormonului tiroidei. Cadența reproducerii celulelor este foarte variabilă. În timpul vieții embrionare ea este foarte rapidă. La vîrsta adultă cadența este foarte încetinită, în afară de cazul în care este nevoie să se repare sau să se înlocuiască țesuturi deteriorate sau distruse. În timpul perioadei de creștere – în copilărie și în adolescență – formula sanguină pune în evidență un exces de limfocite (numită leucocitoza copilăriei) care este considerat ca fiind o stare normală.

Cînd unele celule sînt deteriorate sau distruse datorită unui accident sau datorită bolii, se impune repararea sau reconstituirea lor. În acest scop corpul trimite în suprafața afectată un flux sanguin bogat în limfocite. Concentrația de limfocite în țesuturile deteriorate este un fapt histologic demonstrat. Faptul că limfocitele transportă elemente indispensabile multiplicării celulelor pare a fi evident, dat fiind că observația microscopică arată că acolo unde nu sunt limfocite nu are loc nici reproducția. Distrugerea rapidă și repararea lentă în caz de leucopenie (situație în care sîngele conține mai puține celule albe decît în stare normală) pare să confirme acest fapt.

Deoarece limfocitele sînt necesare pentru realizarea reproducerii biologice, nu este o îndrăzneală să credem că ele transportă elemente vitale, dintre care unele au putut fi colectate în timpul drumului lor prin vasele sanguine și prin cele ale circulației limfatice. Pentru a susține această ipoteză să urmărim drumul unei limfocite de la unul dintre centrele de fabricare – splina, de exemplu – pînă la destinația finală, celula care trebuie regenerată. Părăsind splina prin vasele limfatice, ea pătrunde în suprafața vilozităților intestinului unde se îmbogățește cu acizi aminați proaspăt fabricați prin digestia proteinelor. Natura adună apoi aceste limfocite pline de hrană într-un vas important, canalul limfatic și le descarcă în venă inferioară situată imediat sub claviculă. Sîngele acestei vene este foarte bogat în hormon tiroidian pentru că glanda tiroidă își varsă secrețiile, ușurînd o impregnare rapidă a limfocitelor, lucru fără care dezvoltarea și reproducerea celulelor este imposibilă.

Marea importanță a impregnării limfocitelor de către hormonul tiroidian este pusă în evidență și de proximitatea timusului (alt centru de fabricare a limfocitelor). Numeroase

vene din timus sînt în legătură directă cu vena tiroidiană. Volumul și activitatea timusului în timpul copilăriei și al adolescenței, ca și atrofia sa finală atunci cînd corpul a atins maturitatea, întăresc presupunerea că timusul este principalul centru de fabricare a limfocitelor în timpul primei vîrste a vieții. Pentru a păstra timusul și tiroida într-o stare de bună funcționare, proteinele trebuie să fie selecționate cu grijă în timpul perioadei de creștere. Tiroida are nevoie de proteine bogate în iod, în timp ce timusul și limfocitele au nevoie de amino-acizi care conțin fosfor. Furnizarea tipului și a cantității corespunzătoare de proteine este unul dintre factorii principali ai dezvoltării armonioase a individului.

Este important să subliniem faptul că, proteinele fiind alimente stimulante și cu gust agreabil, consumăm mai mult decît are nevoie în mod real corpul. "S-a demonstrat pe bună dreptate -spune dr.P.H.Mitchell în cartea sa *"The Mitchell Textbook of General Physiology"* - că atunci cînd se mărește cantitatea de proteine alimentare, creșterea considerabilă care ar trebui să se producă în echilibrul total de azot rămîne în urmă. Eventual, corpul va prezenta un echilibru de azot de nivel mai ridicat. Între timp, o cantitate considerabilă de noi proteine se vor fi acumulat obligatoriu în corp. Nu se produce o excreție compensatorie a excesului de deșeuri care conțin azot. În acest sens, ne putem aștepta ca un animal de experiență, care a fost hrănit cu mult mai multe proteine decît nevoile sale reale, să poată rezista efectelor unui regim sărac în proteine pe o perioadă destul de lungă. *Organele* care servesc drept acumulatori limitați de proteine sînt ficatul, țesuturile intestinale și rinichii. Se știe, grație experienței făcute pe animal cu un regim bogat în proteine, că greutatea și conținutul în proteine ale acestor organe cresc direct proporțional".

Statistici recente au demonstrat că un american mediu (poporul ăsta este cel mai mare consumator de carne din lume) consumă pe an, aproximativ, o cantitate de carne egală cu greutatea sa corporală – cca 85 kg. Este un obicei, în zilele noastre, să se mănînce carne de trei ori pe zi. Carnea are un efect de încălzire asupra corpului. După consumarea unor alimente bogate în proteine efectele lor se prelungesc timp de mai multe ore și aceasta este motivul pentru care senzația de foame apare numai după o bună perioadă de timp.

Din cauza acestui efect stimulant, un exces de proteine în hrană dă o impresie de confort; numai că, pentru medicul priceput, există o mare diferență între această stare euforică și adevărata sănătate. Prea mulți oameni, unii aparținînd chiar profesiei medicale, nu știu să distingă între sănătate și stimulare și nu-și dau seama că stimularea poate să conducă la boli grave. Cînd acest lucru se produce va fi nevoie, ani la rînd de un regim fără proteine care să-i permită organismului să-și regăsească echilibrul.

Răul nu este prea mare dacă excesul rezultă dintr-un consum prea mare de alimente naturale (adică așa cum le găsim în natură și nu falsificate de om), corect preparate și bine tolerate de către ficat. Feluri de mîncare din carne sau pește, prăjite, sărate, conservate în grăsimi sau în saramură, nu sînt alimente naturale corect preparate. Dacă mîncăți cum nu trebuie, o bună parte a activității organismului dv. constă în a se debarasa de hrana proastă pe care i-ați administrat-o. Cînd ați absorbit proteine care putrezesc în intestin și acidulează ficatul, calea pentru boală a fost deschisă și totul se poate termina cu un dezastru.

Deoarece ficatul este organul cel mai important al corpului, să-i observăm un pic evoluția pentru a stabili ce fel de proteine îi convin cel mai bine. Regimul alimentar din

epocile primitive era extrem de simplu. Timp de mii de ani hrana a fost consumată complet crudă, iar mai târziu, în caz de boală, se recunoștea valoarea unui regim de proteine crude. Hipocrate prescria laptele pentru tuberculoză iar alți medici recomandau sângele proaspăt pentru a trata aceeași boală.

Mult timp s-a atribuit ouălor crude o valoare terapeutică. Pentru a-și asigura forța și sănătatea, pieile roșii din Canada consumau, crude, glandele suprarenale ale animalelor și uneori chiar ficatul lor tot crud. Și în zilele noastre încă, eschimoșii mănâncă, în caz de boală, pește crud. Iar întoarcerea, la vârsta bătrâneților slăbite, la o cură de lapte crud demonstrează eficiența unui regim simplu pe bază de proteine crude.

Laptele este foarte ușor digerat în stare crudă. Legumele cu conținut bogat de proteine sînt digerate mai greu decît proteinele animale. În ultima instanță, însă, alegerea proteinelor – chiar și a celor bune – depinde de metabolismul ficatului fiecărui individ.

Aș vrea să insist asupra necesității de a administra calitatea și cantitatea de proteine corespunzătoare, mai ales copiilor. Adevărat, proteinele modelează corpul, dar un corp sănătos nu va putea fi construit decît cu proteine de calitate corespunzătoare, bine tolerate de către ficat. Amintiți-vă că avem același ficat ca și omul cavelor și că trebuie să selecționăm și să întrebuițăm proteinele cu discernămint. Pentru că oia trăiește în mod natural în pășunile de la munte, carnea sa este cea mai indicată pentru consumul uman. *Trebuie să o mîncăm însă în sînge.* Urmează apoi carnea de vacă. Peștele și păsările de curte sînt în general prea mult pregătite și, din această cauză, susceptibile de a putrezi în intestin. Aceeași rezervă față de carnea de porc și față de măruntaie. Ouăle sînt utile datorită gălbenușului de preferință crud sau puțin pregătit. Albușul de ou n-ar trebui niciodată prăjit.

Pentru regenerarea glandelor suprarenale epuizate nimic nu este mai bun decît gălbenușul crud, bogat în fosforul atît de necesar.

Am avut ocazia să aplic acest tratament unei ziariste celebre din Hollywood. Într-o zi, în timpul unei plimbări a leșinat. Cînd a venit în cabinetul meu, mi-a spus că lucrase foarte mult pentru că, în plus față de articolele sale din ziar, terminase o carte și făcuse un turneu de conferințe în Canada. Examenul meu a confirmat faptul că era complet epuizată. Văzînd în ce stare gravă se găsea, i-am spus: "Data viitoare cînd o să mai leșinați, riscați să nu vă mai reveniți de loc".

Am internat-o în clinică, într-o cameră puțin luminată, i-am interzis să vorbească cu cineva și i-am prescris un regim de gălbenușuri de ouă fierte moi și de supe din fasole verde și dovlecei.

"O să înnebunesc, mi-a spus.

— O să vedem, i-am răspuns".

În prima zi a fost agitată și a dormit prost. A doua zi a dormit cinci ore iar a treia zi zece ore în șir. A ajuns să doarmă 14 ore pe zi și să se relaxeze în restul timpului. După zece zile i-am permis să părăsească clinica și să-și reia munca dar fără surmenaj. De atunci nu i s-a mai întîmplat niciodată așa ceva.

15 **Proteinele pot să distrugă corpul**

Hrana lui

Era Gloria

Care era o otravă pentru mintea lui

Și un pericol pentru corp

Sir Henry Taylor (1800-1886)

Dacă, în aceste versuri, am înlocui “gloria” cu “exces de proteine”, asta le-ar distruge poezia dar ar fi o afirmație corectă din punctul de vedere al nutriției și al sănătății.

Proteinele pot să distrugă corpul dacă nu sîntem atenți la regimul nostru.

Proteinele sînt indispensabile organismului viu pentru că sînt elementele de bază ale oricărei celule vii, indiferent dacă este vorba de mușchi, de creier, sau de unghiile umane, de lemnul și de frunzele arborilor, de blana animalelor sau de orice plantă care crește.

Proteinele pot fi arse pentru a produce calorii la fel ca și grăsimile, și pot fi transformate în hidrați de carbon de către organism. Dar nici hidrații de carbon nici grăsimile nu se pot substitui proteinelor. Corpul nu poate să crească, să se dezvolte și să-și repare stricăciunile fără concursul proteinelor în cantitatea și calitatea dorită. Natura proteinelor necesare diferă pentru fiecare animal și pentru fiecare plantă. Căutînd să descoperim ce tip de proteine convine cel mai bine corpului uman, trebuie să ne întrebăm ce fac proteinele în și pentru corpul uman.

Să comparăm din nou corpul cu un motor. Energia și căldura mașinăriei rezultă din combustia benzinei, care este bogată în carbon. În corp, energia și căldura provin din oxidarea zaharurilor, în care predomină carbonul. Zahărul este fie absorbit direct, fie fabricat de organism din pîine și grăsimi. Motorul pe benzină este construit din metale. Dacă se uzează, este reparat cu piese fabricate din aceleași materiale. La fel și corpul: compus din proteine, el trebuie reparat cu proteine. Benzina, așteptînd să fie utilizată, este înmagazinată în rezervoare care îngreunează structura mașinii. *Un exces de zaharuri, de pîine și de*

grăsimi produc același efect asupra corpului. Dacă se adaugă prea mult metal, mașina este supraîncărcată, nu funcționează bine și se va opri. Un exces de proteine în corpul uman conduce la același rezultat.

Nu cu mult timp în urmă, știința medicală considera că un exces de proteine sîrșea prin a fi eliminat, mai ales prin rinichi. Acum știm că excesul de proteină poate fi înmagazinat în celule cu rezultate dezastruase. De exemplu, *una dintre principalele cauze a ceea ce se numește "hiper-aciditate" este un exces de proteine în țesuturi.* Asta poate părea surprinzător majorității oamenilor. Adevărul este că organismul devine atît de saturat de proteine încît metabolismul azotului este perturbat. Proteinele se compun din unități mai mici, numite acizi aminați, adevăratele pietre de construcție, care mențin țesuturile existente și fabrică altele noi. Prezența prea multor amino-acizi însă distruge echilibrul acid-bază al corpului. De aici, consecințe dezastruase.

Mulți medici sînt serios preocupați de ceea ce ei numesc "mania proteinelor" în publicitatea fabricanților de produse alimentare. Sînt perfect de acord în special cu unul dintre ei, dr. L. Emmett Holt, medic pediatru eminent, care a scris cele ce urmează în cartea sa intitulată *Postgraduate Medicine*:

"În lumina incertitudinilor noastre actuale și a evidenței sugestive că am depășit poate pragul de absorbție maximă a proteinelor necesare pentru a face față unora dintre eforturile noastre cele mai importante, sîntem oare îndreptățiți să continuăm să ne îmbogățim regimul în proteine? Presiunile care se fac în acest sens sînt numeroase. Industria cerealelor a devenit "conștiincioasă" în ceea ce privește proteinele și a început să-și îmbogățească produsele cu proteine și amino-acizi. Conținutul de proteine și calitatea proteinelor au devenit găselnițe ale industriei alimentare. Ca doctori, vrem să jucăm cinstit și să ne supunem clienții la cît mai puține riscuri. Înseamnă însă a juca cinstit dacă urmăm această tendință sau poate a venit momentul să facem o pauză ca să ne dăm seama de efectul produs de regimurile noastre actuale înainte de a ne aventura și mai mult pe drumul "îmbogățirii" în proteine?"

Putem învăța multe dacă observăm înțelepciunea naturii în problema nevoilor în proteine ale organismului. Vițelul se dezvoltă foarte repede cu laptele de la mama-vacă, bogat în proteine de calciu și de albumină. Iedul crește mai puțin repede și laptele de capră este, deci, mai puțin bogat în proteine. Creșterea sugarului este încă și mai lentă iar laptele mamei sale este cel mai sărac în proteine din toată specia mamiferelor. Pe măsură ce omul avansează în vîrstă, nevoile sale de proteine devin mai puțin importante, cu excepția cazurilor de rănire, de boală sau de epuizare cînd se impune o creștere temporară.

Din nefericire, stimularea ca urmare a unui exces de proteine este adesea considerată ca o stare de bună sănătate. Această confuzie a făcut să apară credința greșită că un regim bogat în proteine este întotdeauna benefic, cu atît mai mult cu cît această opinie a fost încurajată de publicitatea celor care au proteine de vînzare. Rafturile băcanilor sînt pline de cutii care conțin hrană pentru sugari iar mamele, avînd încredere în anunțurile publicitare,

își umplu plasele cu asemenea produse. *Natura spune însă că laptele este alimentul necesar pentru copilul care se dezvoltă.* El este de fapt singura hrană făcută special pentru el.

Pisicile sînt animale esențialmente carnivore. Și totuși pisoi vor avea convulsii dacă li se aplică un regim cu carne în timpul experiențelor de laborator. Aceste convulsii sînt rezultatul direct al unei toxemii datorate indigestiei de proteine indezirabile cu care ficatul pisoiului nu se poate încă obișnui. Cred că frecvență sporită a anumitor maladii grave la copil-reumatism cardiac, leucemie, poliomielită este datorată prezenței unor proteine dăunătoare în regim. Sporirea numărului cazurilor de cancer și de boli cardiace, la vîrsta medie, ar putea fi imputabilă aceluiași erori alimentare. Cînd am început să profesez întâlneam 2-3 cazuri de cancer pe an. Acum văd între 6-8 pe lună. Este oare posibil ca nebunia supra-alimentării cu proteine, întreținută în anii din urmă prin propaganda fabricanților de conserve de carne, să fie cauza înmulțirii cazurilor de cancer?

Dacă vrem să știm ce se întîmplă cu proteinele pe care le absorbim este necesar să examinăm cu atenție chimia ficatului. Cu riscul de a vă plictisi vă repet încă o dată: omul a traversat o evoluție de un milion de ani avînd, practic, același ficat. Ficatului lui se obișnuiește cu un anumit tip de proteine (calitativ și cantitativ). Sănătatea și longevitatea depind în mod necesar de aportul de astfel de proteine în regimul alimentar.

Știm că în epocile primitive omul se hrănea cu proteine în stare crudă. Carnea, sîngele, măduva erau consumate crude. Eschimoșii se hrăneau altădată cu carne crudă de pește și de balenă. Dacă, astăzi, ei prepară carnea, o fac în general pentru a o decongela. Avem dovezi științifice din care reiese că eschimoșii, deși expuși unor temperaturi foarte scăzute, reprezentau una dintre rasele cele mai robuste de pe glob -cu oase solide și dinți sănătoși- înainte de a cunoaște regimul alimentar numit civilizat al omului alb.

Exploratorul Vilhjalmur Steffansson a făcut experiențe foarte interesante în legătură cu regimul alimentar din regiunile arctice. Cu ocazia uneia dintre călătoriile sale a fost însoțit de un grup de studenți robuști. Le-a impus un regim de carne crudă. La început tinerii au găsit această hrană urît mirositoare și opusă gustului lor, așa încît li se întîmpla adesea să vomite. Pînă la urmă au reușit însă să se obișnuiască și au mîncat-o cu poftă, fără să sufere vreodată de indigestie sau de constipație. Au descoperit însă că, dimpotrivă, carnea prăjită și sărată le provoca o indigestie violentă. Steffansson a repetat această experiență de mai multe ori iar Donald Mac Millan, un alt explorator arctic, i-a confirmat concluziile punct cu punct.

Carnea crudă constituie hrana cea mai indicată în Marele Nord, nu numai pentru că este singura disponibilă ci pentru că posedă în această climă calități stimulatoare și energizante. Este de la sine înțeles că o astfel de dietă ar fi dezastruoasă în regiunile tropicale. Natura, cu înțelepciunea ei, oferă omului în compensație o mare varietate de fructe proaspete.

După experiențele lui Steffansson ne putem întreba: De ce carnea preparată cauzează indigestie și, în cazul în care insistăm, chiar boli? Pentru a găsi răspunsul trebuie să studiem compoziția chimică a urinei. S-a demonstrat că atunci cînd carnea era consumată în starea sa naturală crudă, urina nu conținea acizii de putrefacție ai digestiei. S-a tras concluzia că, cu cît proteinele erau mai preparate, cu atît mai mare era cantitatea de proteine putrefiate

din urină și chiar din transpirație sau din celelalte secreții ale corpului. Termenul chimic pentru proteinele crude este coloid hidrofil. Proteinele preparate sînt coloizi hidrofobi. Asta înseamnă că moleculele sînt dispuse diferit, sub o formă mai puțin asimilabilă pentru organele digestive. Un exemplu simplu este diferența între albușul unui ou crud și cel al unui ou fiert. Primul este solubil în apă, nu putrezește în intestine și are un comportament special față de acizi, baze și săruri. Multe boli, ușoare sau grave, sînt cauzate de toxemia care urmează unei indigestii a proteinelor preparate.

Rezultatele acestor experiențe, deși foarte convingătoare, nu au fost niciodată luate prea serios în considerare. Aș vrea de altfel să precizez că nu prescriu carne crudă pacienților mei, în afară de cei cărora le place și care o tolerează. Carnea în sînge însă are un gust bun și ficatul o acceptă foarte bine. Am învățat din experiență că acizii din carnea puțin pregătită pot fi ușor neutralizați de legume nefăinoase, crude sau pregătite, consumate în timpul aceleiași mese. Atunci cînd individul amator de friptură și cartofi prăjiți trece la coasta de oaie, dovlecei fierți în abur și salată verde, va fi răsplătit printr-o ameliorare a stării sale de sănătate. Din fericire, nici laptele crud nici ouăle crude nu ridică problema de gust pentru majoritatea pacienților.

Lucrările lui Francis F. Pottenger au demonstrat natura dăunătoare a proteinelor preparate de origine animală. Dr. Pottenger a făcut experiențe pe pisici care sînt, de felul lor, animale carnivore. În timpul experiențelor sale nici o pisică nu s-a îmbolnăvit atîta timp cît a fost alimentată cu un regim de proteine crude.

Pisicile alimentate cu un regim de proteine preparate au fost toate afectate de boli similare celor ale omului: diaree, căderea dinților sau a părului, slăbirea oaselor, artrită, gastrită, atrofie și ciroză a ficatului. Lucrările dr. Pottenger fac un pas curajos înainte în direcția bună dar s-au izbit de o violentă opoziție. Și asta deoarece consumul de produse cu conținut de proteine preparate nu constituie numai un obicei vechi ci este în același timp și piatra unghiulară a unei importante industrii. Peste teoriile lui Pottenger s-a așezat praful din arhivele medicale; există totuși cîțiva rari practicieni ne-ortodocși (prin care sînt mîndru să mă număr) care nu se tem să apere o cauză nepopulară.

Lucrările dr. Pottenger acoperă o arie prea vastă pentru a putea fi aprofundate aici. Persoanele interesate trebuie să-i studieze scrierile științifice. Patru dintre observațiile sale se impun ca pietre de încercare pe drumul care duce spre adevăr.

- (1) Cu un regim de proteine crude, o pisică își păstrează sănătatea, în timp ce cu un regim de proteine preparate ea se îmbolnăvește și moare repede.
- (2) O pisică a cărui organism a fost legat de un regim de proteine încălzite nu-și va redobîndi niciodată sănătatea, chiar dacă revine apoi la un regim de proteine crude.
- (3) Degradarea ficatului de către proteinele preparate este un proces progresiv iar bila devine la sfîrșit atît de toxică încît nici măcar buruienile nu mai vor să crească pe un sol îngrășat cu excremente de așa natură.
- (4) Prima generație de pisoii este marcată de tare anormale. În cea de-a doua pisoii se nasc bolnavi sau se nasc deja morți. Nu există o a treia generație pentru că pisicile devin sterile.

Proteinele preparate utilizate în experimentele dr. Pottenger erau formate din lapte pasteurizat, zer, brânză, lapte praf, ouă prăjite, carne fiartă sau prăjită, sărată sau uscată. Aceste experiențe au fost repetate de mai multe ori și controlate atent, așa încât rezultatele lor nu pot fi puse la îndoială.

Ce se întâmplă cu proteinele în timpul digestiei? Ficatul încearcă să le asimileze. Această funcție se realizează sub controlul sistemului simpatic care își are sediul în plexul solar, o rețea de nervi situați la extremitatea superioară a abdomenului. Ficatul declanșează procesul chimic pentru digestia, să spunem, a proteinei A. Este posibil că, la aceeași masă, să fi fost absorbită și proteina B. Pentru a ușura înțelegerea, să presupunem că proteina A este carnea iar proteina B, brânza, ficatul nefiind în stare să asigure digestia amândurora în același timp. Atunci, plexul solar, un fel de creier abdominal, intervine și alege unul dintre cele trei mecanisme de apărare prin care se evită dereglarea ficatului: (1) conținutul mesei poate fi vomitat (este un reflex destul de frecvent la copii atunci când au înghițit, unele peste altele, bomboane, prăjituri, brânză și înghețată); (2) controlul muscular al stomacului poate permite trecerea unui tip de proteină, întârziindu-l pe celălalt (existența acestui fenomen curios a fost demonstrată prin spălături fracționale și prin radioscopie); (3) se provoacă o mișcare peristaltică susținută, care se traduce prin diaree.

Teologii vorbesc mult de vocea tăcută a conștiinței. Aș vrea să atrag atenția asupra vocii tăcute a plexului solar, un organ pe care majoritatea oamenilor aproape îl ignoră. Atunci când un individ absoarbe prea multă hrană sau un amestec de alimente incompatibile, natura emite un semnal de alarmă sub forma unei rîgîeli. Mulți oameni consideră rîgîiala ca pe un pas greșit digestiv; în realitate, este vorba de un vestigiu îndepărtat al rîgîelii infantile. Învățați să respectați acest mic avertisment al naturii.

Acizii și alte deșeuri ale indigestiei prin proteine și de putrefacție sînt ușor de depistat în urină. Din punct de vedere științific, ei aparțin grupului fenolilor, acizilor indoxil-sulfurici, acidului uric și aminoacizilor toxici. Adesea sînt eliminați "prin substituție" prin mucoase sau prin difuziune în lichidul spinal.

Înghețata constituie desertul dv. preferat?

Gîndiți-vă atunci un pic la opinia științifică asupra acestui dulce preparat. Înghețata se găsește la originea toxinelor difuzibile pentru că ea este o mixtură de proteine cu un înalt grad de putrefacție, fie că este de tip comercial, fie că este pregătită în casă. Dr. Axel Emil Gibson, un pionier al studiului putrefacției proteinelor, a făcut cîteva observații interesante asupra acestui fel de mîncare care se bucură de o faoare atît de generală:

"Congelarea dă smîntînei ultima sa tușă de corupere fiziologică. Substanțe care fermentează rapid – cum ar fi laptele, smîntîna, fructele – se dezagregă imediat ce sînt congelate. Dar cum stoparea activităților microbiene, provocată de frig, nu este decît temporară, înseamnă că activitatea distructivă a bacteriilor este reluată de îndată ce înghețată se topește în stomac, oferind astfel un ospăț de celule putrefiate imensei hoarde de minuscule mîncători de cadavre. Evidența acestui carnaval macabru scapă gustului, fiind mascată de marele magician care face să

treacă orice – zahărul. Pentru că în această înmormântare fiziologică a smîntînei înghețate, înghețata joacă rolul îmbălsămătorului, iar zahărul pe cel al fluidului de îmbălsămare.

Și alte produse putrescibile pot produce același fel de toxemie; numai că, în lunile toride ale verii, o cantitate imensă de înghețată este consumată, în special de către copii. Este posibil să facem o apropiere între acest obicei și faptul că epidemiile de poliomielită izbucnesc în general, în lunile iulie și august? Unii medici cred că da. Și recomandăm părinților să interzică înghețata copiilor mici în această perioadă.

Dăm acest avertisment pentru că acizii putrificali difuzibili provenind dintr-o indigestie datorată înghețatei, atunci cînd nu au fost în întregime eliminați prin ficat și prin rinichi, sînt expulzați pe căi secundare prin mucoasele nasului și ale sinusurilor. Aceste simptome fac adesea să presupunem o răceală în plină vară. Virusul poliomielitei se hrănește cu aceste secreții și provoacă la majoritatea copiilor o inflamație însoțită de o febră ușoară și poate de o ușoară înțepeneală a gîtului. După cîteva zile, cea mai mare parte dintre copii își revin. Dacă copilul se află într-o stare foarte toxică, cu glande suprarenale slăbite, virusul invadează mucoasele sinusurilor. Cum membranele creierului se găsesc destul de aproape, este ușor pentru virus să se răspîndească în creier și de acolo în măduva spinării a cărei lezare provoacă o paralizie motrice. Vor paraliza numai copiii cei mai toxici - 3% din cei atinși de virus. Raritatea cazurilor de poliomielită este datorată procentajului scăzut de copii sensibili la acest virus. Aceștia au, în general, capsule suprarenale slăbite și au o rezistență scăzută la boală pentru că au făcut exces de înghețată și pentru că au comis, în mos sigur și alte greșeli de regim.

Mulți savanți au subliniat faptul că erorile dietetice pot explica poliomielita. Dr. Benjamin F. Sandler a încercat o experiență în localitatea Asheville (Carolina de Nord) unde fuseseră înregistrate numeroase cazuri de poliomielită în timpul lunilor de vară ale ultimilor ani. În timpul acelei veri nu au fost date copiilor nici un fel de alimente îndulcite. S-a constatat o scădere de 90% a cazurilor de poliomielită.

Am fi putut crede că, după această demonstrație, se vor lua măsuri pentru a se repeta acest gen de experiențe pe o scară mai largă. Dar nu a fost așa. Motivul este ușor de ghicit. O atenție mai mare acordată acestui gen de constatare ar fi pus în pericol vînzarea înghețatei sau a altor produse asemănătoare.

A elimina din regim un fel de mîncare atît de apreciat ca înghețata poate părea unora o măsură prea austeră. Produsele lactate, în general, sînt legate de specia umană prin ceea ce a fost numit "memoria celulelor". Înghețata poate fi însă ușor și plăcut înlocuită cu un amestec de frișcă, zahăr și fructe zdrobite, răcită în frigider dar nu înghețată. Și încă un avertisment: acest amestec nu trebuie mîncat ca desert la sfîrșitul unei mese pentru că, combinat cu alte proteine de origine animală riscă să împovăreze ficatul.

Nu voi obosi niciodată să repet că proteinele, cu cît sînt mai încălzite și mai preparate cu atît mai mult își schimbă natura lor coloidală. Coloizii hidrofilii sînt transformați în coloizi hidrofobi. Ficatul primitiv al omului este echipat pentru a trata coloizii hidrofilii, ale căror deșeuri sînt ușor neutralizate de către rezervele lui de sodiu și eliminate o dată cu bila. Rinichii contribuie și ei evacuînd deșeurile azotate sub formă de uree.

Prin structura lor, proteinele diferă de zaharuri, pâine și grăsimi pentru că au în conținutul lor azot, fosfor, sulf și fier. Zaharurile, făinile și grăsimile se compun din carbon, hidrogen și oxigen, elemente care nu sînt transformate nici alterate de căldură. Aceasta alterează proteinele care se putrifică apoi în intestin, provocînd dezordini grave.

După ce au studiat regimul sugarului și al copilului, mulți oameni de știință se miră astăzi de vigoarea corpului care rezistă la regimul, adesea îngozitor, la care sîntem supuși în primii ani de viață. Este de ajuns să comparăm diferența care există între chimia sugarului alimentat cu lapte artificial fabricat în marile uzine și chimia sugarului alimentat normal cu lapte matern. A propos de asta, venerabilul Oliver Wendell remarcase că "o pereche de glande mamare bine dezvoltate întrece cu mult cele două emisfere ale creierului profesorului celui mai erudit în arta de a compune un lichid nutritiv pentru sugar".

Scaunul sugarului crescut la sîn este, prin comparație, fără miros, neiritant și moale. Răsuflarea sugarului are un miros plăcut iar transpirația lui nu miroase urît. Urina nu îi irită pielea sensibilă și nu are miros puternic și respingător. Asta se datorează faptului că natura a înzestrat sugarul cu un aparat intestinal care se potrivește cu laptele matern. Este hrana specifică pe care el trebuie să o întrebuințeze.

Toată lumea știe că cel mai inofensiv dintre toate tipurile de lapte tratat care sînt îmbuteliat pentru alimentația sugarilor este cel care a fost supus procedurii de pasteurizare. Și cu toate acestea, secrețiile sugarului, după ingerarea de lapte pasteurizat, devin mirositoare și iritante. Una dintre consecințele frecvente este și constipația. Dacă am examina urina sugarului, am găsi deșeurile putrefacției proteinelor. În cursul celor cincizeci de ani de practică medicală, am avut de nenumărate ori ocazia să constat acest fenomen. Laptele modificat comercial și alimentația pentru sugari sînt toate străine digestiei efectuate de ficatul sugarului și pot provoca diaree, alergii la lapte și constipație. Pentru a o preveni pe aceasta din urmă, fabricanții își îndulcesc produsele cu zaharuri artificiale care măresc aciditatea și fermentația și provoacă gaze, colici și urină toxică.

Dintre alimentele naturale, laptele este unul dintre cele mai instabile și dintre cele mai sensibile la diferențele de temperatură. Chiar și numai o scurtă perioadă de înghețare îl lipsește de o parte dintre vitaminele sale și îi alterează structura organică. Pasteurizarea îl dezintegrează și mai mult, iar fierberea îl transformă într-un aliment fără valoare și putrefiabil pe care ficatul îl tolerează destul de greu. Parcă și aud strigătul de refuz: "O, nu!" al acestui organ maltrat atunci cînd îi este impusă o cană de lapte cald.

De ce mulți sugari par să se simtă bine în ciuda unei alimentații nenaturale? Pentru că au un ficat puternic și glande suprarenale în stare bună. Mai tîrziu însă, între 3 și 6 ani, vor suferi des de răceală, răceală cronică și alte boli atît de frecvente în grădinițele de copii.

În cursul experienței făcute de dr. Pottenger, pisicile crescute numai cu lapte pasteurizat au murit după trei luni, în timp ce pisicile care serveau drept martor și fuseseră crescute cu lapte crud au rămas sănătoase. Vițeii tratați în acelaș fel depășesc rar două luni de viață.

Cu tot respectul pe care i-l datorăm lui Pasteur, pediatrii cu experiență știm că laptele de vacă pasteurizat este dăunător în alimentația copiilor. Industria laptelui, unde sînt în

joc interese foarte mari, folosește pasteurizarea pentru ca laptele să nu se acrească prea repede. Laptele tratat corect și curat nu are însă nevoie să fie pasteurizat. Dovada este excelența calitate a laptelui crud certificat. Ar trebui să-l întrebuițăm în fiecare zi când ni l-am putea procura.

Am amintit mai înainte că albușul preparat este toxic. Gălbenușul este mai stabil dar are totuși mai multă valoare nutritivă atunci când este consumat crud sau ușor încălzit. Și carnea este mai bine digerată când este crudă; dacă nu, este de preferat să fie consumată la grătar și în sînge. Carnea de oaie și cea de vacă, în această ordine de preferință, furnizează cele mai bune proteine de origine animală. Amintiți-vă că proteinele prea preparate sînt digerate cu greutate și provoacă toxemia în special porcul, vițelul, peștele, păsările de curte, vînatul și brînzeturile.

Mulți oameni înghit cantități enorme de carne și de brînzeturi și, aparent, își păstrează sănătatea. Mai devreme sau mai tîrziu însă, natura îi face să plătească. Este demonstrat că, pentru a neutraliza produsele putrificate ale unei indigestii de proteine preparate, ficatul își epuizează sodiul mai repede decît îl poate reconstitui. Când ficatul este slăbit, toxemia avansează.

Atîta timp cît glandele suprarenale sînt puternice, ele încearcă să remedieze slăbiciunea ficatului, ceea ce face ca funcția renală să fie solicitată mai mult. Atunci când ficatul și rinichii sînt epuizați, toxemia avansează mai ușor și obligă organismul la un efort de eliminare pe căi secundare. Astfel pieptul poate secreta proteine acide toxice sub formă de lapte otrăvit, uterul proteine iritante în locul unei secreții menstruale normale. Cancerul se poate declara atunci când puterea distructivă a acizilor astfel eliminați ajunge la apogeu. Este, poate, motivul pentru care cancerul, la femei, este atît de des localizat la sîn și la uter.

Ca să rezumăm rolul proteinelor ca factori de distrugere a corpului, trebuie să reamintim că proteina naturală pentru puii de animale și pentru sugar este laptele proaspăt crud, direct din sîn în gură, pe cît posibil, și că nici un alt produs fabricat nu poate înlocui cu adevărat laptele natural crud și curat.

Trebuie să mai subliniem și concluziile următoare: (1) Alimentele bogate în proteine sînt pietrele de construcție naturale ale corpului; (2) un consum exagerat de proteine, chiar și în forma lor perfectă, poate crea tulburări în chimia organismului; (3) proteine de tipuri diferite, absorbite la aceeași masă, sînt incompatibile și este mai bine să ne mulțumim cu un singur tip de fiecare dată; (4) prăjirea și fierberea proteinelor de origine animală le fac mai puțin digestibile și măresc putrefacția în timpul digestiei.

Cervantes îl pune pe Don Quichotte să rostească cu o voce plîngărească: "Avem oare vreodată prea mult dintr-un lucru bun?" Da, putem, atunci când acest lucru bun este proteina.

16 *Un regim de legume ca să vă îngrijiți*

Nu există, într-un regim bine întocmit, elemente mai importante decât fructele și legumele pentru că ele conțin vitamine de toate categoriile, cunoscute și necunoscute.

Sir Robert Mc Carrison

În filmele de război, parașutiștii sînt cei care, adesea, salvează situația. În caz de boală, acest rol revine frecvent legumelor proaspete sau preparate. Nu există, în general, nici un motiv pentru care să trebuiască să apelăm la medicamente. Este bine de știut că toate medicamentele sînt produse chimice; aceleași produse chimice se găsesc, într-o formă organică, în legume și în alte alimente.

Poate fi însă greu să-ți procuri legumele care sînt indicate pentru un anumit caz.

Mi-aduc aminte că am fost chemat într-o bună zi la căpătîiul unui fermier izolat într-un fund de țară. Suferea de un ulcer purulent la piciorul drept, pe care l-am găsit îngrozitor de umflat.

Unul dintre principalele elemente chimice pe care trebuia să i le administrez – și încă repede, dată fiind starea sa alarmată – era sucul de legume alcaline de tipuri diferite. Nu era însă sezonul legumelor și nu exista, în apropiere, nici un magazin în care să sosească zilnic legume proaspete. Singura plantă utilă din punct de vedere medical care creștea la aceea oră la fermă era o specie de plantă graminee numită “alfa”.

“Ei bine, o să-l hrănesc cu alfa”, mi-am spus. Fermierul și soția lui păreau foarte mirați dar am reușit să-i conving. După indicațiile mele, au fost culeși muguri tineri, au fost tăiați în bucățele mici apoi amestecați cu apă și cu un suc de grepfrut găsit într-o băcănie din regiune. Regimul a fost completat cu legume din conserve, cu pâine integrală și cu lapte crud, totul în dozele necesare. Cu această dietă, ulcerul s-a vindecat complet și umflătura a dispărut.

Este adevărat că împărăția plantelor cuprinde în ea cele mai bune medicamente. Și

totuși, mulți oameni privesc cu neîncredere toate legumele, cu excepția familiilor și iubiților cartofi care nu au fost acceptați ușor ca aliment atunci când au fost introduși în Europa, în 1584. Țăranii refuzau să-i cultive și să-i consume pentru că erau convinși că otrăvesc solul, că provoacă diaree și că răspîndesc ciuma. Mai târziu, roșia a fost primită în Europa cu aceeași neîncredere. Deși aztecii din Mexic considerau roșia ca pe un aliat al sănătății, europenii se temeau de ea ca de un "măr al dragostei" otrăvit. Numai vrăjitorii o foloseau.

"Cît despre fructe, învățați să vă abțineți", avertiza în secolul al XIV-lea autorul lucrării *Gouernayle of Helthe* observînd că diareea, ca și alte simptome neplăcute, se înmulțeau în anotimpul în care se coceau fructele. Nu putea să știe că bolile gastro-intestinale nu erau datorate legumelor și fructelor ci apei încărcate de microbi în anotimpul cald.

În antichitate și în evul mediu legumele nu se bucurau de prea multă atenție pentru că "nu umpleau burta" așa cum o făceau carnea sau cerealele. Chiar și în zilele noastre, unele gospodine renunță la legume sau la fructe pentru că, exact cu aceiași bani, pot cumpăra mai multe calorii din familia cerealelor, fără să țină în nici un fel seama de importanța mineralelor și vitaminelor pe care numai legumele le pot furniza.

Una dintre cele mai frumoase priveliști, într-un mare magazin, este raionul unde sînt expuse, ca un covor persan, legumele și fructele multicolore. Ele nu sînt numai frumoase ca aspect ci și pline de virtuți curative, dintre care prima este prezența vitaminelor naturale. Cu condiția bineînțeles, să fie mîncate. Știți oare că o singură ramură de țelină sau o farfurie de salată conține mai multe vitamine și minerale decît conține o cutie cu tablete de vitamine sintetice? Din nefericire, mulți oameni, hrăniți de obicei cu friptură și cartofi prăjiți, nu cunosc gustul legumelor și refuză să-l cunoască. Bărbații, în special, sînt foarte conservatori și țin cu încăpăținare la felurile lor preferate: cartofi, fasole și mazăre.

Împărăția plantelor diferă de cea a animalelor în sensul că își extrage hrana din componenții anorganici ai solului. Cu ajutorul apei, rădăcinile plantei pot absorbi elementele minerale care se găsesc în pămînt și să le facă să ajungă în frunze unde energia solară le transformă în compuși organici capabili să furnizeze omului hrană și energie.

Profesorul V. Szent Györgyi descrie perfect acest procedeu în conferința sa despre "*Principiile oxidării biologice*":

"Orice ar face o celulă, ea trebuie să plătească, iar moneda curentă a sistemelor vii, cu care celula trebuie să plătească, este energia. Dacă nu există energie liberă, nu există viață. Mica și ultima sursă a acestei energii este radiația solară. Aceasta însă nu poate fi folosită ca atare pentru a menține viața deoarece, în acest caz, viața ar dispărea noaptea. Iată de ce energia razelor solare este înmagazinată în niște pachetele mici de către cloroplastele plantelor care conțin clorofilă. Dacă celula are nevoie de energie, ea nu întrebunțează radiația solară ci desface aceste pachetele de energie numite "molecule alimentare".

Cele două reacții fundamentale ale vieții sînt: (1) confecționarea acestor

pachete și (2) deschiderea acestor pachete.

$Energie + nCO_2 + nH_2O = nO_2 + C_nH_{2n}O_n$ (1)

$C_nH_{2n}O_n + nO_2 = nH_2O + nCO_2 + energie$ (2)

(n indică nu număr oarecare de ioni). Reacția (2) este reacția inversă reacției (1). Prima dintre aceste două reacții nu este realizată decât de celulele plantelor care conțin clorofilă, în timp ce reacția (2) este realizată de toate celulele, fie că sînt cele ale plantei, ale animalului care mănîncă planta (erbivor) sau ale animalului care mănîncă animalul care mănîncă planta (carnivor).

Este clar că energia este însăși viața și că pentru om, regnul animal și vegetal sînt sursa – singura sursă – de viață și de energie. Trebuie să ne amintim că animalul mănîncă vegetale sau alte animale care se hrănesc cu vegetale. Omul însă nu poate mîncă toate vegetalele care acoperă pămîntul. Unele dintre acestea sînt benefice, furnizînd hrană și energie, în timp ce altele sînt indigeste și chiar otrăvitoare. Unele au o acțiune stimulatorie, altele un efect calmant. Omul, al cărui corp este alcătuit din elemente minerale ale pămîntului, trebuie să-și extragă hrana -viața și energia lui- din aceleași elemente transformate de apă și de soare în plante.

Vegetalele pot fi clasificate ca făinoase, nefăinoase, cu frunze, cu clorofilă, dulci, acre, semi-solide sau semilichide. Unele cresc deasupra solului, altele dedesubt. Ele pot alcătui orice parte a plantei: bulb, tubercul, rădăcină, tulpină, sămînță, frunză, fruct sau floare. Unele sînt grase, altele nu. Toate conțin vitamine într-o formă mai mult sau mai puțin concentrată.

Legumele făinoase cuprind semințele, rădăcinile și tuberculii; cele nefăinoase, vegetale cu frunze și cu tulpină. Plantele cu clorofilă au o culoare verde caracteristică și prezintă în general frunze. Legumele dulci, cum ar fi morcovii și cartofii dulci, conțin zahăr în diverse forme. Gustul caracteristic este datorat prezenței unor acizi-malic, citric, oxalic, etc. Clasificarea în semi-lichide și semi-solide este în funcție de conținutul lor în apă. Grăsimi și uleiuri pot fi conținute în semințe și în fructe sau, într-o cantitate mai mică, în frunze și în tulpini. Anumite vegetale sînt foarte bogate în vitamine, în timp ce altele nu conțin niciuna care să fie folositoare omului.

Cînd Hipocrate și-a formulat maxima: "Hrana ta va fi leacul tău", el se gîndea fără îndoială la calitățile medicinale ale plantelor. Experința ne-a arătat că atunci cînd omul suferă de tulburări datorate unei intoxicații cu acizi, în general din cauza abuzului de zaharuri, de pîine și de proteine, el trebuie să recurgă, pentru a o neutraliza, la legume alcaline.

Istoria dieteticii ne învață că italienii au folosit secole de-a rîndul dovlecelul ca pe un leac universal. De ce au ales oare această legumă simplă și dulce în acest scop? Poate din întîmplare, sau din superstiție sau pentru că această plantă creștea bine în pămîntul lor. Este însă mult mai probabil că au ajuns la această concluzie prin încercări și prin experiențe empirice, pînă să știe că dovlecelul este o legumă deosebit de bogată în sodiu, ca și alți

membrii ai familiei cucurbitaceelor. *Sodiul organic din dovlecel este cel mai bun reconstituent pentru un ficat din care sodiul a fost epuizat.*

Plante bogate în potasiu, cum ar fi fasolea verde, furnizează substanțele alcaline necesare pancreasului și glandelor salivare (care constituie rezervoarele de potasiu ale corpului). Calciul, element necesar pentru scheletul animalelor dar și pentru cel al plantelor, este furnizat de ramuri, tulpini și rădăcini. Sodiul, potasiul și calciul, pe care planta le extrage din ceea ce numim pământuri alcaline, sînt cele trei elemente de care corpul are cea mai mare nevoie. Și alte elemente conținute în vegetale sînt vital necesare animalului și omului dar în cantități mai mici. Este vorba în special de elemente metalice și acesta este grupul de la care primim vitaminele.

De-a lungul secolelor au fost folosite în scopuri terapeutice numeroase rețete de legume preparate sau de supe de legume. Istoria menționează supa lui Hipocrate, "ambroziile" lui Ambroise Paré, "compoziția" lui Brigham Yong. În zilele noastre, populara combinație vegetală se vinde în magazinele specializate sub numele de "fiertură de potasiu". Pentru majoritatea bolilor care au la bază o intoxicație acidă – nevrită, artrită, hepatită, migrenă, epilepsie, cancer – antidotul natural provine din regnul vegetal. În cazul unei toxemii fără simptomele unei boli specifice dar cu tulburări ale ficatului, un post scurt cu supe de legume constituie un tratament natural și eficient care va decongestiona ficatul și îi va restabili funcțiile normale.

Am putut constata, de exemplu, că cel mai bun regim pentru un diabetic este un post scurt cu supe din legume nefăinoase și bogate în potasiu. Pancreasul diabeticului a pierdut puterea de a controla nivelul zahărului în sânge. Cum potasiul este principalul element chimic al pancreasului, vegetalele bogate în potasiu au o valoare specială. Îl oblig pe pacient să rămînă la pat și îl hrănesc cu legume nefăinoase cum ar fi țelina, pătrunjelul, dovlecelul și fasolea verde, fierte în apă și apoi pasate. Nu i se dă nici un fel de altă hrană atîta timp cît există zahăr în urină. Bolnavul trebuie să stea la pat ca să-și păstreze energia și ca să ofere ficatului și pancreasului șansa de a-și îndeplini funcțiile fără a fi incomodați de acizii rezultați în urma eforturilor fizice. Eliminarea zahărului din urină poate fi obținută după 3-4 zile. După care este trecut la un regim stabilit cu grijă și poate să-și reia activitățile normale; asta pînă în momentul în care apar din nou urme de zahăr în urină. În acest caz i se impune un nou post cu supa de legume iar regimul este modificat pînă se obține varianta ideală pentru cazul lui particular. S-a vorbit și s-a scris mult despre valoarea legumelor crude și a legumelor preparate în regimuri. Să ne amintim că omul trebuie să prepare legumele pentru a sparge cutia de celuloză (lemn) care conține celula vegetală. Omul utilizează căldura, animalele erbivore, fermentația pentru care dispun de un stomac special. Dar și legumele crude au o mare valoare pentru om, în primul rînd pentru a împiedica conținutul intestinal să devină prea uscat. Trebuie să fim înșă atenți pentru că, dacă peretele intestinal este inflammat, un aliment cu structură brută poate irita sau provoca chiar o sîngerare; în acest caz, trebuie să folosim cu atenție fructele și legumele crude.

În afară de natura lor alcalină și de prezența vitaminelor, principalul beneficiu pe care-l avem de pe urma sucurilor de legume crude este calitatea apei pe care ele o conțin. Putem spune că este apă naturală care convine perfect nevoilor corpului. Această apă este

un lichid mult mai puțin iritant decât cel care curge la robinet – căruia i s-a adăugat clor și fluor și care are, adesea, un gust neplăcut și o acțiune caustică. Sucurile de legume trebuie să fie diluate de preferință cu apă distilată. Anumite vegetale conțin pigmenți coloranți cum ar fi carotenul din morcovi care poate da pielii o tentă gălbuie. Sucurile de culoare verde, în special de pătrunjel, de spanac și din alte frunze verzi, pot avea un efect iritant asupra unui perete intestinal inflamant, în timp ce sucul de sfeclă roșie poate da o tentă de roșu urinei. Trebuie să le utilizăm cu o atenție deosebită.

Adesea mi se pun întrebări despre valoarea unui regim vegetarian. Nu sînt un partizan al acestui regim aplicat în mod general. Nu putem trăi sănătos fără legume și fără fructe dar nu putem nici să trăim numai cu ele și să ne bucurăm de o sănătate bine echilibrată. Recomand totuși un regim vegetarian atunci cînd pacientul este saturat de proteine pentru că a mîncat vreme îndelungată prea multă carne. În acest caz îl pun la un regim vegetarian pînă cînd țesuturile sale vor scăpa de excesul de proteină animală. După care îi prescriu un regim mai normal cu un dozaj nu prea ridicat de carne, de ouă și de produse lactate.

Controversa între mîncătorii de carne și vegetarieni durează de secole și va continua fără nici o îndoială. Unii, care își zic vegetarieni, mîncă brînză, unt, ouă și beau lapte. Nu sînt adevărați vegetarieni ci mai degrabă oameni care nu mîncă carne. În acest fel ei urmează un regim excelent din punctul de vedere al nutriției.

În concluzie, să reținem unele lucruri. Este de dorit să nu amestecăm legume și fructe sau alte produse dulci, în timpul aceleași mese și să nu consumăm decât o singură legumă făinoasă la o masă. Unele rădăcini vegetale – cum ar fi morcovii, păstîrnacul, napii, sfecla – nu se digeră bine atunci cînd sînt preparate pentru că au tendința să provoace gaze și o fermentație acidă. (A nu se confunda cu cartofii care sînt tuberculi). Combinația de zahăr făină și proteină este greu de digerat pentru persoanele sedentare și ea este cauza frecventă a unor tulburări intestinale. Legumele trebuie, de preferință, preparate în vapori de apă sau în apă foarte puțină. O pregătire prea îndelungată distruge enzimele și vitaminele. Întrebuințați întotdeauna apa în care ați fiert legumele fie ca supă fie ca simplă băutură. Amintiți-vă că uleiurile volatile și alte materii iritante care se găsesc în ceapă, ridichii, usturoi, arpagic ca și în majoritatea mirodeniilor nu sînt decât otrăvuri pe care natura le-a pus în aceste plante pentru a le apăra împotriva atacurilor insectelor. În consecință, mirodeniile sînt insecticide naturale și, din această cauză, necomestibile, deși sînt întrebuințate pentru a stîrni apetitul și ca stimulente. Cum însă aceste uleiuri volatile pot irita tuburile fine ale rinichilor, trebuie să le eliminăm din regim. Pentru cei care folosesc rețete de mîncăruri rafinate și bogate în mirodenii este o veste tristă. Dar mulți dintre colegii mei și eu însumi credem că este adevărul.

17 **Laptele și drojdia** **ca alimente și ca medicamente**

*Vacile sînt prietenele noastre, ele ne dau hrană și
proteine, sănătate și fericire.*

Gautama Buddha (500 î.e.n)

LAPTELE

În antichitate, preoții anumitor culturi prezentau laptele drept o ofrandă pentru divinitățile lor. Cel mai vechi aliment al speciei umane ocupă un loc unic în nutriție: dintre toate alimentele simple, el este cel mai apropiat de perfecțiune și cea mai bună sursă de proteină, atât pentru adulți cît și pentru copii sugari. Dar cum are gust bun și se bea ușor, adeseori se consumă în mod excesiv. N-ar trebui niciodată folosit pentru a potoli setea. Laptele este un aliment și nu o băutură care astîmpără setea.

Atunci cînd ficatul funcționează normal, laptele crud nu face nici un rău pentru că proteinele pe care le conține sînt asimilate ușor. (Observați că spun crud și nu pasteurizat). Cînd însă secrețiile ficatului sînt toxice iar bila acidă încep tulburările. Să ne amintim că laptele este hrana vițelușului care își dublează greutatea oaselor la fiecare 30 de zile în primele trei luni de viață în timp ce puiul de om are nevoie de șase luni pentru a-și dubla greutatea de la naștere. Pentru ca această creștere să fie posibilă în cazul vițelului, laptele de vacă trebuie să conțină și conține un procentaj mult mai ridicat de calciu decît laptele uman. Dr. Henry C. Sherman de la Universitatea Columbia, în studiile sale amănunțite asupra laptelui, a găsit cca. 3 gr. de calciu în 0,946 l de lapte de vacă. El a demonstrat de asemenea că copilul în creștere nu poate folosi mai mult de cca. 0,26 gr. pe zi. Așa încît, pentru a răspunde creșterii rapide a vițelului, este necesar să existe un procentaj mult mai mare de proteine care poate fi găsit în cazeina laptelui.

Această cantitate mare de proteine dă mai multă energie vițelului.

Este deci evident că laptele de vacă conține o cantitate mai mare de calciu și de

proteine decât laptele uman. Bebelușul are nevoie de mai puțin calciu și proteină, dar de mai mult zahăr. Aceste proporții le găsește în laptele matern. Trebuie să ținem seama de ele atunci când pregătim lapte de vacă pentru un sugar. Dar de ce să pregătim lapte de vacă? Nu este oare momentul să redescoperim faptul că sînul mamei este sursa perfectă de alimentație pentru sugar?

Pînă la vîrsta de 6 luni, consumul mediu al unui copil este de cca. 600 gr. de lapte pe zi. De la 6 la 18 luni, 900 gr. constituie cantitatea potrivită. Dacă copilul absoarbe înșă și alte proteine – ouă, brînză, carne – consumul de lapte ar trebui redus proporțional. Alt fapt demn de reținut: ușurăm munca ficatului dacă nu absorbim la fiecare masă decât un fel de proteină. De exemplu, nu este indicat să servim lactate în cursul unei mese care cuprinde deja carne sau pește. Niciodată nu voi înceta să spun că cea mai bună regulă este: o singură proteină odată.

Dacă secrețiile ficatului și bila sînt toxice și acide, laptele închegat care se formează de obicei în stomac, în loc să fie moale și ușor, devine la fel de tare și de solid ca și cauciucul, provocînd indigestie și constipație. Zerul, fiind alcalin și plin de calciu, neutralizează acidul din bilă, se transformă într-o substanță vîscoasă albă care poate să înfunde canalele biliare, să se instaleze în vezica biliară și să provoace ușor calculi. Aceeași substanță este răspunzătoare și pentru mirosul urît al gurii. (Mirosul puternic al brînzei de Limburger vine de la putrefacția zerului). Să nu uităm că limba este barometrul ficatului nostru. Genul de substanță care acoperă limba, edemul, inflamația diferitelor tipuri de papile sau atrofia lor eventuală, totul poate indica anumite stadii ale stării proaste a ficatului. Cînd este vorba de boli ale ficatului, trebuie să fim prudenți; să învățăm să folosim laptele ca pe o proteină dietetică, în special cînd nu mai suntem foarte tineri. Dr. Leonard Williams, din Londra, a făcut o observație importantă atunci cînd a remarcat că numeroase persoane în vîrstă pluteau către sicriu pe o întindere de lapte.

Laptele crud (sau elementele care îl constituie) – bine întrebuințat – furnizează una dintre cele mai bune proteine pentru reconstrucția celulelor. Hipocrate îl recomanda pentru tratarea tuberculozei.

Multe stări patologice desemnate sub numele de hipoadrenie (epuizarea glandelor suprarenale) pot fi foarte bine tratate cu un regim pe bază de lapte. În instituțiile specializate este subliniată importanța repausului în timpul curelor de lapte. Laptele utilizat în astfel de cazuri este întotdeauna laptele proaspăt crud, aproape complet degresat.

Dr. Charles S. Porter, care a tratat mii de pacienți prin cură de lapte, vorbește astfel despre acest regim:

“ În primele două ore de la începerea regimului, activitatea inimii este accelerată iar în următoarele 12-24 ore ritmul crește cu 6 bătăi pe minut. În primele 2-3 zile accelerarea este de 12 bătăi pe minut. Pulsul este profund și nervos, circulația rapidă și activă... temperatura corpului crește. Stimularea consecutivă unui regim de lapte este asemănătoare efectelor stimulării alcoolice dar reacțiile posterioare sînt cu totul diferite... Mușchi devin tari și solizi ca cei ai unui atlet... Mușchii intestinali lucrează cu mai multă putere în contracții mai frecvente. “

Este o descriere perfectă a reacției suprarenale. Să ne amintim însă că o cură de lapte nu se poate aplica oricui. Reacția depinde de starea ficatului, controlată printr-o examinare a limbii și a urinei.

Cazul care urmează provine din propria mea experiență clinică. Pacientul, un fermier de 64 de ani, era atât de slăbit încât nu putea sta nici măcar așezat. Se plîngea că îi este frig, era galben ca ceara, pulsul era 72 iar tensiunea 10/9. Avea o cantitate mare de gaze intestinale și prezenta edeme puțin importante pe gambă și pe laba piciorului, chiar în stare de repaus.

Tratamentul era format dintr-un amestec de lapte acru, amestecat cu salată verde tocată foarte fin; i se dădea o linguriță de ceai din acest amestec din 15 în 15 minute, timp de 48 de ore. Apoi doza era mărită progresiv și administrată din jumătate în jumătate de oră, timp de 14 ore, ziua. Cîntărea 61 de kg. După două zile a început să doarmă iar inima să-i bată mai regulat. După 5 zile senzația de frig a dispărut. După 11 zile nu mai exista nici urmă de edem iar greutatea îi scăzuse la 57 kg., mult prea puțin pentru un bărbat măsurînd 1,86 m. După 18 zile s-a simțit mai în putere, îi era cald și putea să stea în picioare. După 32 de zile de tratament s-a putut întoarce acasă, simțindu-se foarte bine. O lună mai tîrziu, aplicînd același regim, greutatea sa crescuse la 76 de kg. La doi ani după începerea tratamentului a fost capabil să-și reia munca la fermă. Cantitatea de lapte acru fusese mărită progresiv și nu se adăugase nimic în afară de salată verde. Cînd l-am văzut prima oară, acest pacient era într-o stare avansată de epuizare suprarenală. Dacă am fi stimulat ceea ce mai rămînea din bielele sale capsule suprarenale cu soluții de sare sau cu alți stimulenți pe baza de digitalină, inima lui ar fi fost pusă la grea încercare. Coloizii proteici ai cazeinei din laptele acru au exercitat o acțiune stimulentă asupra inimii furnizînd în același timp elemente care puteau fi utilizate de ficat pentru o restaurare completă a corpului. Încetul cu încetul glandele suprarenale s-au reîncărcat cu fosfor și bolnavul s-a vindecat complet.

Laptele crud este un aliment bun și cîteodată un medicament bun, atunci cînd este folosit cu bună știință. Elvețienii, a căror principală sursă de proteine este formată din lapte și produse lactate, sînt considerați una dintre națiunile cele mai sănătoase și mai puternice din lume.

Natura a avut grijă să asigure prospețimea laptelui făcînd ca el să fie consumat prin sistemul "din sîn în gură". Chiar instabilitatea lui chimică este cea care îl face ușor digestibil. Cei care au scris Biblia știau acest lucru atunci cînd spuneau: "Aveți nevoie de lapte și nu de hrană tare". (Evreii, V/12).

Din nefericire, eforturile făcute de om pentru a conserva laptele au avut ca rezultat să altereze sau să desfacă moleculele sale complexe, diminuîndu-i astfel valoarea nutritivă. Pentru că toate aceste produse artificiale – zerul, laptele praf, laptele concentrat, laptele pasteurizat sau omogenizat – sînt foarte departe de formula originală. Atunci cînd principala sursă de proteină este un lapte degenerat, copilul sau animalul care se hrănește cu el se dezvoltă prost.

Am prescris întotdeauna lapte crud și într-o jumătate de secol de practică nu am avut nici un motiv să fiu nemulțumit. Laptele pasteurizat se putrifacă în intestin, în timp ce

laptele crud fermentează pur și simplu. Laptele pasteurizat va fi putrificat chiar în sticla sa prin acțiunea căldurii și va degaja un miros înspăimântător peste câteva zile; laptele crud va fermenta numai și va fi în continuare comestibil sub formă de lapte acru.

Se știe dintotdeauna că cu cât laptele crud este mai proaspăt, cu atât are o valoare nutritivă mai mare. Richard Dawson, un crescător din California, a făcut o experiență grăitoare. Când în grajdul său se nașteau doi viței gemeni, unul suga de la mama lui în timp ce celălalt era hrănit cu același lapte dar vechi de 12-24 ore și păstrat la rece. Pe măsură ce vițeei creșteau, diferența devenea din ce în ce mai evidentă. Vițelul care bea din găleată era mai mic și mai puțin viguros decât cel care suga. Dr. Pottenger, prin experiențele făcute pe pisici, a demonstrat că pasteurizarea laptelui poate cauza tulburări fatale la animale. John Tromson, din Edinburg, povestește despre un alt test făcut cu viței gemeni dintre care unul suga iar celălalt era hrănit cu lapte pasteurizat. Primul era sănătos în timp ce celălalt a murit înainte să atingă vârsta de două luni. Experiența a fost repetată de mai multe ori.

Maxima lui Hipocrate: "Hrana ta va fi leacul tău", rămîne la fel de actuală azi ca și pe vremea lui. În ceea ce-i privește pe cei care falsifică laptele sau vor să inoveze prezentîndu-l sub formă concentrată sau uscată, un alt aforism al lui Hipocrate li se potrivește de minune: "Laudă ceea ce este străin înainte să știe dacă este bun și renunță la ceea ce este cunoscut și căruia îi cunosc valoarea; preferă ceea ce este ciudat la ceea ce este sigur."

DROJDIILE

Drojdiile, care figurează printre primele forme de viață vegetală de pe planeta noastră, au intrat probabil în slujba omului printr-o întîmplare fericită. Celulele de drojdie trebuie că au venit din întîmplare în contact cu un aluat din grăunțe sălbatice pe care o gospodină primitivă o întinsese pe o piatră caldă, producînd astfel prima pîine dospită. Această proprietate odată recunoscută, drojdia a figurat la loc de frunte în tezaurul familiei, așa încît o tînăra mireasă aducea oala sa cu drojdie în noul ei cămin.

Drojdia ne interesează însă ca hrană. Din cauza slabei sale alcalinități, drojdia are un efect calmant asupra suprafețelor inflamate și absoarbe și neutralizează acizii. Este unul dintre antidoturile cele mai eficiente împotriva bilei acide sau toxice. Ea este de asemenea incomparabilă ca sursă de vitamine B. Dr. R.H.A. Plummer, din Londra, a demonstrat capacitatea drojdiei de a favoriza digestia hidraților de carbon și de a împiedica acumularea de acizi grași incomplet oxidați, care sînt atît de nocivi penru țesuturile corpului. O bilă acidă sau toxică poate irita într-atît intestinul subțire încît să provoace spasme care blochează mișcările peristaltice. Este cauza cea mai frecventă a constipației. Drojdia, fiind alcalină, neutralizează aciditatea intestinelor și favorizează întoarcerea la contracții normale. Asta nu înseamnă însă că ar putea fi considerată un laxativ.

Drojdia are un efect binefăcător asupra pielii și a fost mult timp folosită ca leac împotriva coșurilor și a acneei. Vitaminele din drojdie ajută ficatul să oxideze grăsimile. Grăsimile insuficient oxidate sînt cele care înfundă glandele sebacee, provocînd acneea.

Deși drojdia este eficientă împotriva coșurilor, este de asemenea necesar să eliminăm grăsimile provenite din alimentație în special din unt, smântână și de brânzeturile grase. Înțeleg prin asta că un amestec de drojdie și de apă de trandafiri constituie o excelentă și puțin costisitoare mască facială pentru doamne.

În afară de utilitatea ei pentru afecțiunile epidermei drojdia îi ajută și pe cei care suferă de ulcer. În cazurile în care supele de dovlecei sau de fasole ar fi prea caustice pentru un ulcer gastric deschis, drojdia diluată în puțină apă sau lapte, aduce o ușurare. Am administrat până la 22 de pastile pe zi într-un astfel de caz și în câteva zile ulcerul a fost vindecat. În general, în cazurile benigne, prescriu 2 sau 3 pastile pe zi, prima dimineață la sculare, pentru că este un excelent tampon pentru bila acidă. Când avem o suferință biliară, o pastilă de drojdie diluată în puțină apă caldă va face mai suplu sistemul digestiv. Gustul este plăcut, analog cu cel al brânzei, și lasă în gură o aromă răcoritoare.

Uneori, pacienții se plâng de gaze intestinale după ce au absorbit drojdia. Faptul este datorat în principal stopării contractiilor intestinale. După o înrebuințare mai îndelungată a drojdiei, gazele dispar complet. Persoanele cărora drojdia le provoacă greață sau care găsesc că are un gust neplăcut nu ar trebui să ia acest leac ci să caute în alte vegetale antidoturile alcaline de care au nevoie.

Putem găsi pe piață două varietăți de drojdie. Drojdia de brutărie, proaspătă și comprimată, pe care ne-o putem cumpăra în pachete de 500 de gr. în aproape orice brutărie, se conservă bine în frigider. Există și batoane, învelite în staniol, care sînt mult mai perisabile. După câteva zile se întărește, apoi mucegăește, devine amară și neplăcută pentru stomac. De cîtva timp se găsește și drojdia uscată sau praf. Ca și cea în pachet sau în baton, drojdia uscată este "vie", adică poate face să crească aluatul. Ea prezintă avantaje pentru consumul direct. Se consumă bine la temperatura ambiantă și poate fi ușor transportată la drum.

Cea de-a doua varietate este drojdia de braserie. Acest produs sub formă de praf este obținută prin uscare la temperatură înaltă – tot așa cum se fabrică și laptele praf – proces care o sterilizează și o omoară. Ea se conservă bine dar este o drojdie "moartă" adică nu poate face să crească aluatul. Încălzirea nu reduce numai conținutul în vitamine ci transformă și sărurile organice în săruri anorganice, asimilate mai greu de corp. Deși mai puțin puternică în acțiune decît drojdia proaspătă, ea nu este lipsită de valoare și o putem folosi în lipsă de ceva mai bun.

Drojdia este o vegetală compusă din mici celule grupate ca un ciorchine de strugure. Ele diferă de celelalte celule vegetale pentru că nu sînt înconjurate de învelișul de celuloză care trebuie distrus înainte de utilizarea lor. Celulele "dezbrăcate" ale drojdiei sînt ușor prelucrate de lichide digestive și asimilate rapid. Prepararea distruge parțial vitaminele din celulele de drojdie. În stare crudă, ele constituie o sursă bogată de vitamina B și de elemente alcaline, în special sodiu și potasiu.

Înainte chiar de descoperirea vitaminelor, valoarea terapeutică a drojdiei era cunoscută, mai ales ca leac împotriva indigestiei, a acidității gastrice și a constipației.

Drojdia nu a devenit însă populară decît în epoca prohibiției. Oricît de ciudat ar

părea, societatea care a pus pe piață produsul, cu ajutorul unei publicități răsunătoare, a făcut un deserviciu celor care foloseau acest produs prețios. Erau îndemnați să consume drojdie cu sucuri de fructe (în special de portocale sau de roșii) sau să-și facă tartine cu pâine sau cu biscuiți. În loc să bea, cei care mîncău drojdie fabricau berea în stomacul și în intestinele lor amestecînd drojdia cu sucurile de fructe – procurîndu-și astfel plăcerea unei fermentații alcoolice. Numai că în acest caz se mai formau și alte sub-produse – uleiuri de fusel, alcoolii toxici și acizi, cu toatele nocive pentru ficat și rinichi.

Mai tîrziu s-a descoperit că aceste sub-produse toxice aveau un efect dăunător asupra vitaminelor din drojdie. În zilele noastre, o școală de dietetică condamnă drojdia proaspătă pentru același motiv și recomandă drojdia de braserie ca înlocuitor. În loc să tragă concluzia că avem de-a face cu “o proastă combinație alimentară”, aceste pretinse autorități au hotărît că drojdia proaspătă este în ea însăși dăunătoare și că trebuie deci condamnată. Este regretabil să vezi că, deși se găseau aproape de o explicație logică a chimiei impropii a alimentelor, faptele au fost deformat.

Drojdia de brutărie, de departe superioară drojdiei de braserie, trebuie absorbită, de preferință, atunci cînd stomacul este gol. Putem să o lăsăm să se dizolve încet în gură sau să o diluăm în lapte sau în apă caldă – dar nimic altceva. Momentul cel mai bun pentru a absorbi drojdia este dimineța, devreme, cu o oră înainte de masa de seară sau înainte de culcare. Doza se poate repeta în timpul nopții. Am utilizat-o în practica mea mai mult de o jumătate de secol și nu am constatat niciodată efecte nocive atunci cînd era astfel absorbită. Cîteodată, în unele cazuri, putem să luăm drojdie și după o masă din care lipsesc zahărul și făina, pentru a înlătura o durere de stomac sau un exces de aciditate gastrică.

Trebuie să ne amintim că ficatul este organul cel mai voluminos și cel mai important din organism și că una dintre funcțiile lui principale este să curețe fluxul sanguin de toxinele și de impuritățile sale. Atîta timp cît ficatul funcționează normal, fluxul sanguin rămîne pur și nu există riscul de boală. Rezultatul unui regim alimentar prost este deteriorarea ficatului și reducerea alcalinității lui prin epuizarea sodiului organic. Unul dintre primele simptome ale unei leziuni a ficatului este oboseala, tulburare frecventă în epoca noastră. Pentru a neutraliza toxinele din ficat trebuie să recurgem la legume bogate în sodiu. Drojdia, care nu costă decît cîțiva bănuți o tabletă, poate fi numită vegetala bogată în sodiu a săracului. Permiteți-mi să repet că ea este una dintre sursele cele mai bogate în vitamine organice naturale și un puternic antidot împotriva bilei toxice. Atunci cînd au fost corectate unele obiceiuri alimentare proaste, drojdia ar trebui să-și păstreze locul important în regimul de recuperare. Este unul dintre cele mai bune produse alimentare de întrebuințare terapeutică.

18 Săruri și stimulenți, dușmani ai unui regim corect

Aflați ce mari binefaceri vă poate aduce un regim moderat. Înainte de toate, el vă va asigura sănătatea.

Horafiu, 65-8 î.e.n.

Pentru a fi într-adevăr de folos bolnavului, medicul trebuie să stabilească un diagnostic corect al bolii înainte ca ea să fi devastat organele vitale. Bolile trebuie să fie diagnosticate de la început, înainte chiar de apariția simptomelor și a tulburărilor funcționale. Cum să reușim acest lucru? Singura șansă este să înțelegem bine chimia corpului și în special chimia și funcțiile glandelor endocrine. Cum hrana este cea care produce sângele și cum sângele, la rândul lui, este cel care hrănește celulele, este de asemenea necesar să cunoaștem chimia hranei și a digestiei pentru a ne păstra sănătatea. Ce este nutriția și care este diferența între nutriție și stimulare? De câte ori o sănătate aparentă nu este decât casca stimulării la adăpostului căreia organele vitale suferă leziuni?

Hrana, pentru a întreține viața și sănătatea și pentru a permite dezvoltarea, trebuie să aibă o formă organică. Substanțele anorganice, chiar și în cantități mici, stimulează dar pot în același timp să aibă și o acțiune disimulată de otrăvire. Luate în doze mai mari sau un timp mai îndelungat, aceleași substanțe anorganice (folosite în general pentru a da un gust mai plăcut sau pentru a sublinia savoarea normală a alimentelor) pot provoca deteriorarea unor organe vitale. Substanța anorganică cel mai des folosită este, bineînțeles, clorura de sodiu – altfel spus, sarea de bucătărie.

S-a observat de mult că, în anumite stări patologice, sarea poate avea un efect agravant. Acum știm că ea intervine în eliminarea anumitor deșeuri ale metabolismului. Se remarcă deja că bolnavii suferind de rinichi făceau des edeme (suprafețe ale corpului umflate cu lichide), rezultat direct al unui exces de sare în sânge. Experiențele controlate au scos la iveală faptul că sarea împiedică eliminarea acidului uric, făcând și mai acute simptomele unor boli cum sînt reumatismul sau eczemele. Mai tîrziu s-a putut demonstra – prin experiențe controlate pe cîini și pe pui de găină – că, hrănindu-i cu sare, chiar și în cantități

mici, rezultatul era moartea. Autopsia a arătat că ficatul și rinichii acestor animale erau încărcăți cu precipitați urici formați sub acțiunea sării.

Care este argumentul cel mai des avansat pentru a justifica consumul de sare? Acela că animalele parcurg adesea distanțe foarte mari pentru a se duce să lingă sare. Dar faptul că animalele au poftă de sare înseamnă că au și nevoie de ea? O femeie obeză are nevoie de o cupă cu înghețată, peste care s-a pus fișcă și fructe, numai pentru că îi place? Obişnuți un cal cu zahăr, apoi lăsați-l să aleagă între un amestec îndulcit și unul sărat. O să se îndoape cu zahăr și nu se va sinchisi de sare. Asta înseamnă că un cal are nevoie de zahăr? Argumentul nu este de loc convingător și singurul aspect care merită să fie luat în considerație este faptul că sarea este un stimulent. Ea ne dă o impresie de bunăstare ridicând un pic tensiunea sanguină și stimulând capsulele suprarenale. Această stimulare provoacă o stare de spirit optimistă și o senzație de căldură, de vioiciune și de aparentă bună sănătate. Auzim peste tot că sarea este necesară vieții. Dar este oare adevărat? Dr. Benjamin Rush i-a găsit pe indienii din America pe care i-a studiat tot atât de sănătoși ca și eschimoșii lui Stefansson, și totuși nici unii, nici ceilalți nu mîncaseră vreodată sare.

Sarea, cel mai vechi condiment al omului, era considerată sacră de romani și nu există nici o țară în lume care să nu-și aibă superstițiile și maximile ei despre sare. De-a lungul întregii istorii, sarea a fost utilizată ca un puternic remediu terapeutic. În doze mici, ea acționează ca un stimulent; în doze mari, ea intră în compoziția substanțelor care serveau la îmbălsămare. Vechii egipteni înrebuințau uleiuri, mirodenii și sare pentru a acoperi mumiile; în zilele noastre cei vii sînt îmbălsămați cu condimente formate din uleiuri, mirodenii și sare. O plimbare pe străzile oricărui oraș te face să descoperi o mulțime de astfel de mumii ambulante: pielea uscată, corp pipernicit și păr alb, iată semnele exterioare ale unui ficat întărit și ale unor rinichi sclerozați. Observîndu-i, îmi spun adesea că, după moarte, aceste corpuri umplute cu sare nu ar mai trebui îmbălsămate.

“Cantitatea de clorură de sodiu absorbită sub formă de sare de bucătărie este mult superioară nevoilor de sodiu și de clor ale omului” – a declarat Mary Swartz Rose, o specialistă în nutriție, în lucrarea *Foundation of Nutrition*.

“În afară de asta, aceste elemente sînt atât de răspîndite în alimente încît este puțin probabil să existe vreo insuficiență pentru vreunul dintre ele, cu excepția cazului în care un regim restrictiv special este urmat mai mult timp sau o persoană lucrează în condiții de căldură excesivă. Problema principală este de a ști dacă clorura de sodiu va fi sau nu folosită excesiv”. În ceea ce mă privește, nu sînt de acord cu răposata dr. Rose în legătură cu nevoile crescute de sare ale muncitorilor din zonele calde, așa cum o voi explica în acest capitol.

De ce este sarea atât de dăunătoare? Cînd este luată în doze mici, ea este imediat eliminată prin transpirație și prin urină. În doze mai mari, ea este reținută în țesuturi și în fluxul sanguin, provocînd o stare de hipercloremie, adică un exces de sare care circulă în curentul sanguin. În aceste condiții, individul este puternic stimulat. Dacă se produce o eliminare rapidă prin transpirație, cantitatea de sare din sînge este sensibil micșorată și va rezulta o stare depresivă. Nu numai că stimulentele au fost eliminate ci a fost distrus și echilibrul izotomic al sîngelui și al celulelor, provăcînd un șoc, în special asupra nervilor

și a țesutului din creier, deosebit de sensibil. Dacă în această stare de hipocloremie se absoarbe din nou sare, individul își regăsește echilibrul, va fi stimulat și se va simți mai bine. Ca să rezumăm, o stare de dezechilibru chimic a fost reparată sau, dacă preferăm, o stare de slăbiciune a fost tratată cu o cură rapidă.

Asta ar explica valoarea aparentă a tabletelor de sare recomandate de numeroșii medici, dar și de cei care le fabrică, în timpul căldurilor caniculare.

Este posibilă eliminarea rapidă a sării prin piele și prin rinichi. Atâta timp cât corpul este puternic, cât rezistența este bună și glandele endocrine funcționează bine, nu va fi reținută decât puțină sare. Când însă canalele de eliminare sînt ineficiente rezultă o retenție a sării cu consecințe supărătoare. Procesul are, de obicei, trei etape. În prima, ficatul, rinichii sau pielea (sau toate trei) manifestă tulburări în funcționare, urmate (a doua etapă) de distrugerea organică. Albumină, celule roșii și puroi în urină – toate simptome ale distrugerii renale – pot conduce la o a treia etapă, cea a otrăvirii cu sare. Cea de-a doua etapă poate fi marcată de prezențe trecătoare a albuminei în urină după eforturi fizice sau o masă deosebit de îmbelșugată. În prima etapă începe să existe un exces de sare fără semne sau simptome iar individul se simte bine și consideră că este perfect sănătos. Pe nesimțite se ajunge însă la cea de-a treia etapă – rinichii sînt atît de afectați încît eliminarea sării este practic împiedicată. Este deja prea tîrziu să reduci sarea din regim pentru a salva pacientul. A existat un moment în care se ajunsese la punctul de la care sarea începea să devină periculoasă. La calea ferată nu s-a găsit nici o soluție mai bună, pentru a evita riscurile pasajelor periculoase, decît de a suprima aceste pasaje făcînd ca circulația rutieră să treacă pe deasupra sau pe dedesubtul liniilor.

Consumarea sării anorganice este un obicei prost. De ce să nu o absorbim sub formă organică, dat fiind că plantele ne-o furnizează în frunzele lor, în fructele, tulpinile și rădăcinile lor? Nu este oare soluția cea mai simplă? *Urina și transpirația nu pun în evidență niciodată un exces de sare atunci cînd ea este consumată sub formă organică.*

Există și alți stimulenți – cafea, alcool, tutun și morfină – care se pot concentra în sînge și în țesuturi. Chiar și acestea, atunci cînd se întrerupe brusc utilizarea lor, afectează echilibrul nervos. Atunci cînd o persoană tînră și sănătoasă bea regulat cafea, urmele ei acide sînt eliminate rapid prin urină, fără să provoace efecte nocive. Cum însă rinichii slăbesc odată cu înaintarea în vîrstă, sosește un moment în care acizii din cafea nu mai sînt eliminați rapid. Ei se acumulează picătură cu picătură în organism. Persoana respectivă, mai puțin tînră și mai puțin sănătoasă, se hotărăște să renunțe la cafea dar, în loc să se simtă mai bine, suferă de dureri de cap permanente. Are simptome de frustrare, mai ușoare, fără îndoială, dar asemănătoare cu cele ale unui intoxicat privat de drogul său.

Migrenele care apar după suprimarea cafelei durează pînă cînd au fost eliminate otrăvurile acumulate din cafea. Asta poate dura între o zi și două săptămîni. Dacă, după aceea, ne limităm la doze rezonabile, eliminarea redevine normală. Mai devreme sau mai tîrziu însă, eliminarea este încetinită și acizii toxici se acumulează din nou. Începem să avem nevoie de o ceașcă suplimentară, de mai multe ori pe zi, ca întăritor. Iată de ce obiceiul generalizat al "pauzei pentru cafea" este atît de nefast. Ea oferă posibilitatea unei cești suplimentare unor persoane care și așa beau prea multă cafea.

Cînd corpul a devenit toxic datorită unei concentrații crescute de otrăvuri, cafeaua nu mai are efect stimulant, indiferent de cantitatea absorbită, și va apărea o stare de depresiune. Este o perioadă periculoasă pentru că organismul, saturat de otrăvuri și obosit, opune o rezistență redusă bolilor care îl pîndesc: artrită, nevrită, cancer.

S-a putut reține faptul că bolile unui individ privat de cafea dispar atunci cînd bea cafea; că boala numită *delirium tremens*, la un alcoolic, este tratată cu alcool; că un fumător își calmează nervozitatea aprinzînd o țigară; că un intoxicat epuizat este reanimat cu o doză din drogul său obișnuit. Toate acestea demonstrează pur și simplu că echilibrul chimic al corpului nu poate fi schimbat brusc fără să deranjezi întregul organism. Asta nu dovedește însă că o ceașcă de cafea vindecă migrena, că tutunul vindecă nervozitatea, că alcoolul vindecă *delirium tremens* sau că morfina vindecă stările depresive.

Să revenim la stimularea cu ajutorul sării. Maistrul, care vrea ca lucrul să înainteze rapid în ciuda căldurii înăbușitoare, împarte cu generozitate tablete de sare muncitorilor săi pentru a-i menține într-o formă bună. Nu-l interesează faptul că ar putea provoca stricăciuni organelor lor interne. El nu este om de știință și habar nu are de consecințele dezastruase ale unei otrăviri cu sare. Și totuși unele boli grave – boala lui Bright, arterioscleroza, hipertensiunea, astmul, alergiile la fîn – sînt în mod frecvent tratate printr-un regim fără sare.

Activitatea unui peștișor într-un acvariu se intensifică dacă adăugăm sare în apă. Văzîndu-l agităndu-se, am putea crede că este perfect sănătos cînd de fapt sarea nu a făcut decît să-l stimuleze. Este ușor de confundat o stare de stimulare cu o stare de sănătate perfectă. Chiar unii medici se pot înșela și prescrie stimulenți fără nici un discernămint. Starea depresivă va apărea însă întotdeauna, dovedind înconștiența teraputicii pe bază de stimulenți.

Specialistul cardiolog englez, Sir James Mackenzie, observa că "prima manifestare a bolii în corpul uman este întotdeauna vicleană, neprovocînd decît mici dereglări a economiei și netrădîndu-și în nici un fel prezența. Încetul cu încetul pacientul își dă seama că lucrurile nu merg foarte bine pentru el și simte cum pierde aceea stare de bine care însoțește o sănătate perfectă. Apar senzații neplăcute, mai întîi vagi, apoi din ce în ce mai clare, ele devin atît de incomode încît pacientul se duce la doctor. Examenul cel mai minuțios nu poate însă descoperi încă nici un semn de boală. Treptat boala care este fixată într-un organ sau țesut, modifică alcătuirea acestei părți a corpului astfel încît prezența ei este dovedită de un semn fizic, atunci cînd metodele chimice folosite în mod curent îi pun în evidență caracterul."

O otrăvire cu sare nu poate fi diagnosticată corect, încă din primul stadiu, decît printr-un examen chimic atent al secrețiilor – mucus, lacrimi, suc gastric, lichid rahidian și sînge. Prea des nivelul sării este considerat normal chiar și atunci cînd a început deja o retenție anormală.

Permiteți-mi să-mi exprim aici propriile idei, bazate pe o experiență îndelungată, despre stimulare ca dușman al sănătății. Abuzul de alcool, cafea, tutun, sare, piper, mirodenii, vitamine sintetice și stupefiante duce la obișnuințe de stimulare care, mai devreme sau mai tîrziu, diminuează energia și distrug sănătatea. Individul care sarează

copios orice fel de mâncare înainte chiar și de a-l fi gustat, cel care ia mai multe aperitive înainte de masă și cafea tare după aceea, poate simți o senzație momentană de bună-stare.

Nu-și dă seama că se simte bine pentru că își biciuiește glandele endocrine, în special capsulele suprarenale, provocând astfel o stare euforică care maschează pur și simplu oboseala deja existentă. Cît timp însă putem continua să ne maltratăm corpul?

Ar fi necesară o educație a publicului în legătură cu pericolele pe care le prezintă obiceiurile stimulante în materie de nutriție.

Din nefericire, există în această țară foarte mulți oameni pe care nu i-am putea ajuta, chiar dacă am putea să le vorbim. În sud, de exemplu, există mii de persoane care muncesc atât de greu, care duc o existență atât de săracă și care au o structură a corpului atât de slabă (din punct de vedere glandular și fizic) încît dacă nu ar continua să se stimuleze împotriva deficiențelor cu ajutorul acestor îngrozitoare regimuri de vitamine (regimuri alcătuite din carne de porc și sare, din grăsimi și zahăr alb, din pâine caldă, din lichioruri de grâu și din cafea) nu ar mai putea să muncească cît este necesar pentru a-și menține standardul de viață, oricît de mizerabil ar fi el. Cafeaua, sarea, zahărul și whisky-ul din grâu nu sînt singurii stimulenți pentru inimă; la fel stau lucrurile și cu carnea de porc, grăsimea, slănina, pâinea caldă și pateul – toate fac aceleși lucru: maschează temporar oboseala cronică. Iată de ce acești oameni își continuă obiceiurile stimulante pînă în ziua în care, tineri încă, starea sănătății lor se înrăutățește atât de mult încît nu mai pot lucra. În zilele noastre, din fericire, mulți copii din sud sînt mai bine hrăniți: pâine integrală, lapte și legume preparate corect, fructe proaspete înlocuiesc napii și muștarul care fierb înăbușit toată ziua cu carne de porc grasă și sărată. Sfaturile în materie de nutriție care sînt date în școli trasează, încet dar sigur, drumul spre o stare mai bună de sănătate.

Cînd studiem oasele unor oameni care au trăit în timpuri îndepărtate, găsim malțul dinților în stare excelentă, chiar dacă craniile au fost deteriorate. Pe vremea lor, hrana era alcătuită în proporție de 80% din materii vegetale, ceea ce explică perfecțiunea dinților lor. Astăzi, vegetalele nu mai constituie decît 5% din regimul nostru alimentar și, bine-înțeles, sănătatea corpului a evoluat în aceleași proporții.

Putem spune oare că dr. Herbert Ratner exagerează atunci cînd spune:

“Omul modern a devenit un animal îndopat cu vitamine, plin ochi cu antiacizi, calmat cu barbiturice, alinat cu aspirină, stimulat cu benzedrine, afectat de boli psihosomatice și hărțuit de chirurgie. Produsul pe care Natura l-a plasat pe treapta cea mai de sus a devenit o creatură obosită, ulceroasă, hiperîncordată, migrenoasă, super-stimulată și nervozată.”

Toată lumea mă întrebă: “Care este regimul bun?” atunci cînd subliniez relația dintre o nutriție proastă și boală.

Și deși cea mai mare parte a membrilor profesiei medicale se opun ideii că alimentele ar putea avea cea mai mică influență capabilă să provoace boala, mulți medici, cum am arătat deja, mi-au cerut să recomand un regim corespunzător în cazurile de cancer, artrită sau alte boli cronice, atunci cînd au văzut succesele pe care le-am obținut în cazul unor pacienți grav bolnavi. Este imposibil să răspund la această întrebare fără să cunosc starea

glandelor, echilibrul chimic, ereditatea, obiceiurile și tulburările funcționale ale organelor care reglează digestia.

Toată lumea știe că omul are nevoie de proteine, grăsimi, făine, zaharuri, vitamine, săruri organice și apă. Unele dintre aceste alimente sînt digerate mai ușor decît altele. Asta ne permite să simplificăm clasificarea lor selectînd hrana cea mai profitabilă, mai digestibilă și mai puțin dăunătoare. Vă avertizez că lista nu este prea lungă și că nu permite alcătuirea unor mese zilnice variate în restaurante la modă. Profitul pe care îl trăgem însă pentru sănătatea noastră compensează cu vîrf și îndesat monotonia lor relativă.

Printre proteinele cele mai ușor de digerat figurează *carnea de vacă și de oaie în sînge, gălbenușul crud sau puțin preparat și laptele proaspăt crud nepasteurizat*. Motivul pentru care carnea trebuie să fie în sînge, sau cît mai aproape de starea crudă (în funcție de cel care o consumă) a fost prezentat în această carte, puțin mai înainte. Proteinele vegetale, cum ar fi nucile și legumele, sînt de o utilitate secundară. În ceea ce privește grăsimile, untul este cel mai recomandabil, de preferat celorlalte materii grase animale sau vegetale. Cartoful, fiert în aburi, se plasează în fruntea făinoaselor, înaintea făinelor de cereale, a zahărului din trestie și a zaharurilor naturale ale fructelor.

Atunci cînd elementele pe care tocmai le-am menționat sînt incluse într-un regim, nu este nevoie să mai recurgem la vitamine sau la săruri organice suplimentare. Steffansson a demonstrat clar că carnea proaspătă, crudă sau în sînge, conține toate vitaminele și toate sărurile organice necesare pentru menținerea unei sănătăți perfecte.

Să ne ocupăm acum de persoana care va consuma aceste alimente. Chiar dacă utilizăm cele mai bune calități de zaharuri sau de făinoase, digestia lor poate fi defectuoasă din cauza unei acțiuni chimice imperfecte a propriilor sale secreții de sucuri digestive. În acest condiții, proteinele pot da naștere la tumori, grăsimile la furuncule, zaharurile la unele umflături acide, vitaminele și sărurile organice la o stare de stimulare dăunătoare. Este o ilustrare perfectă a vechii maxime: "Hrana unuia este otrava celuilalt". Iată de ce este o vanitate să pretinzi a scrie o carte de rețete dietetice aplicabile în orice caz.

Cîteodată este bine să te abții de la mîncare pentru a da un răgaz sistemului digestiv epuizat. Digestia este atît de perturbată și de limitată încît numai unul sau două alimente pot fi tolerate. Iată un exemplu. A venit să mă consulte un bărbat care suferea de tulburări respiratorii și de membre umflate. Examenul a arătat că inima era slăbită și că organismul său nu suporta zaharuri, pîine și grăsimi. Am mai descoperit că singura perioadă din zi cînd putea să digereze și să asimileze ceva se situa între orele 11-14.

Tratamentul a fost simplu. Am suprimat toate medicamentele și i-am prescris o singură masă pe zi, la prînz, alcătuită dintr-un amestec de carne de vacă slabă, salată și țelină, totul tocat mărunt și ușor fript pe grătar. După cît îi era de foame, mîncă între 250-500gr. la o masă. După trei săptămîni de regim era vindecat și a putut să-și reia activitatea. I-am atras serios atenția asupra faptului că era alergic la zaharuri și pîine și că cea mai mică indigestie cu acest fel de hrană i-ar putea fi fatală. Și-a menținut o stare bună de sănătate timp de doi ani. Apoi, la o aniversare, a cedat insistențelor prietenilor săi și a mîncat o felie zdravănă din prăjitura tradițională. A murit în următoarele 24 de ore. Bineînțeles că acesta este un caz extrem de alergie alimentară.

Cînd sucurile digestive devin toxice, chimia digestiei este mereu tulburată. Este ce a vrut să spună și Hipocrate atunci cînd vorbea de “umori vicioase”. Bila și sucul pancreatic se varsă în intestinul subțire și se amestecă cu hrana absorbită. Și una și cealaltă pot fi “umori vicioase”, împiedicînd digestia corectă chiar și pentru cele mai bune alimente.

Nenumărate cărți, ocupîndu-se de regimuri alimentare, umplu rafturile librărilor. “La fel de veche ca și istoria lui Adam și a mărului este credința omului în valoarea specifică a anumitor alimente” scrie Jurnalul Asociației Americane de Dietetică. – “Vor exista întotdeauna oameni care, cu argumente specioase, vor proclama că au descoperit elixirul tinereții în cutare aliment sau grup de alimente. Din nefericire, împărăția nutriției și a dieteticii a fost mereu și va fi probabil mereu, un teren de vînătoare pentru cei care folosesc descoperirile științei în propriul lor profit personal.”

Observații personale i-au făcut pe unii specialiști să conchidă că anumite combinații alimentare sînt periculoase. De exemplu, se spune de obicei că făinele și proteinele se combină prost. Ar trebui precizat că aceste două elemente formează o combinație proastă *în prezența unei bile toxice*. Cum majoritatea cărților de regimuri se bazează pe idei și pe prejudecăți personale, rezultă din ele o colecție uluitoare de combinații bune și proaste, adesea contradictorii. Natura, cu înțelepciunea ei, nu a creat niciodată un aliment care să fie exclusiv proteină, făină sau zahăr. Chiar și carnea conține, într-o proporție relativ importantă, făină sub formă de glicogen.

Din această cauză, ceea ce pot face mai bun atunci cînd prescriu un regim este să dau pacientului o cantitate rezonabilă de hrană digerabilă, încercînd în același timp să neutralizez toxemia prin antidoturile specifice ale fructelor și ale legumelor. Adesea tratamente stranie aplicate unor puternici ai pămîntului au avut repercusiuni în masa populației. De exemplu, un rege al Franței suferind de crize de astm în timpul nopții, medicii au conchis că aerul nopții nu-i făcea bine. Supușii lui și-au însușit imediat această concluzie.

Sir Wiliam Osler a făcut această remarcă pertinentă și nu lipsită de umor:

“Cea mai mare parte din ceea ce mîncăm este superfluu. Am putea trăi cu un sfert din ceea ce înghițim. Celelalte trei sferturi sîrvesc la a-i face să trăiască pe medici. Pare foarte modern nu-i așa? Ei bine, butada figura pe un vechi papyrus egiptean. Din cele mai vechi timpuri, omul a căutat întotdeauna cu înfrigurare regimul cel bun.”

Permiteți-mi să repet pentru a încheia: există aproximativ tot atîția amino-acizi – pietrele de construcție ale proteinei corpului – cîte litere în alfabet. Miile de cuvinte ale celor mai voluminoase dicționare sînt construite cu aceste 26 de litere, așa cum miile de combinații de proteine provin din acest număr mic de amino-acizi. Este motivul pentru care fiecare ființă umană are un miros diferit pentru nasul delicat al unui cîine iar mama-focă își recunoaște puiul dintre sute de exemplare. Aptitudinea pentru digestie este adesea în funcție de propria natură chimică a proteinelor corpului.

Am încercat să subliniez în această carte cît este de important să știm ce trebuie să mîncăm și ce nu trebuie să mîncăm; este adeseori însă mai important să știm *cînd trebuie să ne abținem să mîncăm*. Un post de scurtă durată, cu sucuri diluate de fructe și de

legume, oferă unei persoane bolnave posibilitatea să elimine deșeurile sale toxice. Dacă, după aceea, chimia sîngelui este corectată printr-o selecție corectă a hranei, persoana bolnavă își va recăpăta sănătatea.

Mai sînt multe cercetări de făcut în domeniul relației care există între regimul alimentar și boală, ca și în domeniul care privește nevoile nutriției umane. Sîntem departe de a ști totul despre aceste nevoi. Știm însă că cea mai bună sursă de nutriție este consumul unor alimente cît mai proaspete și cît mai naturale posibil și nu al unor produse falsificate care se găsesc pe rafturile negustorilor de medicamente.

NOTĂ ASUPRA AUTORULUI

Dr. Henry G. Bieler a studiat medicina la Universitatea din Cincinnati, unde a devenit un discipol al dr. Martin Fischer, celebrul fiziolog și filozof. A practicat arta medicinei timp de mai bine de cincizeci de ani și a îngrijit vedete de cinema, mineri, personalități politice, agricultori și pensionari. A asistat la nașterea a mil de copii sănătoși, inclusiv copiii și nepoții lui. El reprezintă un exemplu formidabil al tipului de persoană în care se pot transforma pacienții săi.